

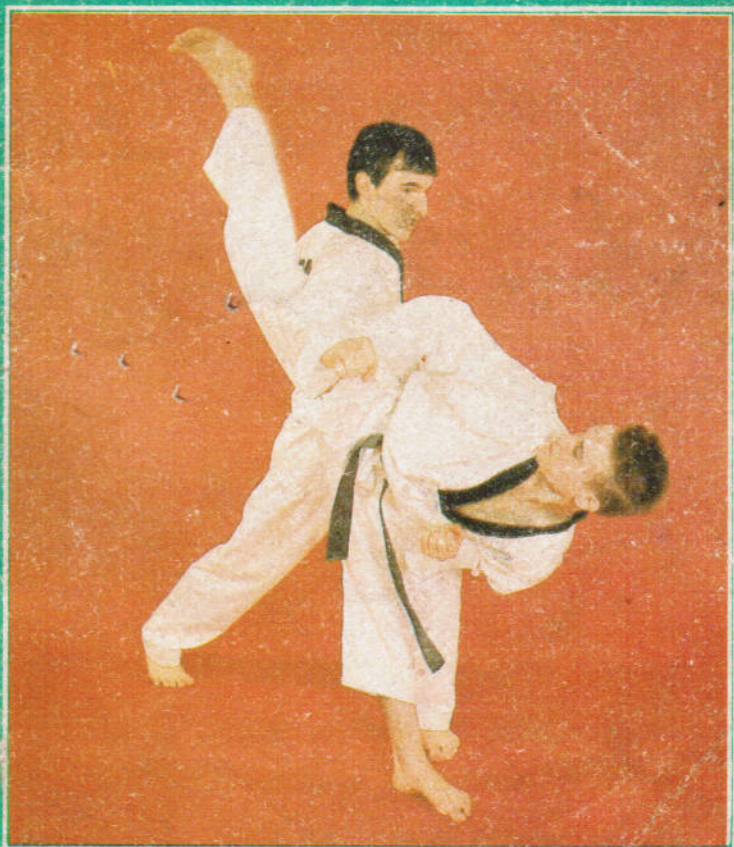
VISIT...

LANZAROTE  
*Caliente*.COM

Библиотека боевых искусств

# Искусство таэквондо

К голубому поясу



Ступень 1

Библиотека боевых искусств

Константин Гил, Ким Чур Хван

# Искусство таэквондо

Три ступени

Ступень 1

К голубому поясу

Издательство  **Советский  
ПОРТ**

ББК 75.715  
Г 47

*Научный редактор и автор предисловия  
И. С. СОКОЛОВ, 4-й дан тазквондо*

**Гил Константин, Ким Чур Хван**  
Г 47 Искусство тазквондо. Три ступени. Ступень 1. К голубо-  
му поясу: Пер. с нем./ Предисл. И. С. Соколова. Изд. 2-е. —  
М.: Советский спорт, 1993. — 176 с.: ил.

ISBN 5-85009-363-X (рус.)

ISBN 3-8068-0890-2 (нем.)

Впервые в нашей стране издается книга по тазквондо — корейско-  
му боевому искусству — столь квалифицированных авторов. Оба в свое  
время были прекрасными практиками, победителями крупнейших меж-  
дународных турниров, обладателями высоких мастерских званий (Гил  
имеет 5-й дан, Ким — 7-й), а теперь показали, что они не менее талант-  
ливые методисты.

Настоящее издание для тех, кто хочет познакомиться поближе с  
этим молодым видом восточных единоборств и освоить первые ступени  
мастерства.

Перевел с немецкого А. Марьин

Г 4204000000-53 без объявл.  
099(02)-93

ББК 75.715

ISBN 5-85009-363-X (рус.)  
ISBN 3-8068-0890-2 (нем.)

- © 1987/1990 by Falken-Verlag GmbH, 6272  
Niedernhausen/Ts.
- © Издательство «Советский спорт», 1991,  
перевод, оформление, иллюстрации
- © Издательство «Советский спорт», 1993,  
оформление



свое нынешнее название. Здесь появляются различные школы, системы самообороны. Большинство из них продолжает ориентироваться на дальнейшее совершенствование традиционных боевых приемов. Одновременно возникают новые направления, от мягкого стиля Юсуль, в котором противнику противопоставлялась его же собственная сила, до Чазрек, основанного на известной даосско-буддийской концепции единства человека и мироздания. Задача состояла в том, чтобы попытаться использовать силы природы как неисчерпаемый резервуар энергии. Однако многие из вновь возникших систем рукопашного боя не прижились и дошли до нас только в названиях.

Заметный отпечаток на этот неоднозначно протекавший в силу ряда исторических обстоятельств процесс развития национальных систем самообороны наложила затяжная борьба корейского народа за свою свободу и независимость с киданями, монголо-китайскими и главным образом японскими интервентами. Достаточно сказать, что в эпоху японского колониального владычества в

Корее получили распространение каратэ-до, джиуджитсу, которые, однако, не смогли вытеснить национальные виды единоборств.

Начало современного этапа развития корейских систем самообороны связано с окончанием второй мировой войны. В это время выделяются несколько школ: Мудукван, Юнсукван и Чундукван. В 1953 г. на базе этих школ организуется Корейский союз тэнг су до. Многие, наверное, слышали об известном американском киноактере, чемпионе мира по каратэ Чак Норрисе. Но мало кто знает, что начинал он свой спортивный путь в Южной Корее, когда проходил там воинскую службу, серьезно изучая технику тэнг су до. Во многом благодаря этому Чак Норрис и достиг своих успехов на спортивной площадке и в кинематографе.

Одновременно с организационной проводилась огромная работа по систематизации корейских систем рукопашного боя в современный вид единоборства под названием таэквондо. Официальный статус таэквондо получило 11 апреля 1955 г., когда совет инструкторов, историков и других специа-

листов утвердил это название, в полной мере отражающее суть данного боевого единоборства: "таэ" (нога), "квон" (рука) и "до" (искусство, путь).

Иными словами — путь ноги и руки. И он, этот путь, прямо скажем, весьма длинен и трудоемок. Такое сочетание не случайно. В таэквондо технические приемы выполняются руками и ногами, причем ноги используются гораздо чаще, приблизительно на 70 процентов, а руки — на 30. Это имеет свои причины, обусловленные национальными традициями воинских искусств, сформировавшихся в постоянном поиске решения весьма сложной задачи: как обеспечить победу в поединке не только с пешим, но и с конным противником. Выбиванию всадника из седла служили удары ногами в прыжке, составляющие ныне наиболее сложный раздел таэквондо.

Новый вид спорта понравился. И быстро привился. За короткий срок он нашел своих приверженцев не только в Корее, но и за рубежом. В 1966 г. во главе с южнокорейским генералом Чой Хон Хи создается Международная федерация таэквондо (ИТФ). После не-

удавшегося государственного переворота Чой Хон Хи эмигрировал в Канаду, куда переводится и штаб-квартира ИТФ. В настоящее время она находится в Вене.

Ведущие школы и мастера Южной Кореи не оставляли работы по совершенствованию техники таэквондо, методики преподавания, поиску новых принципов ведения боя. В 1972 г. по инициативе доктора Ким Ун Енга, президента Корейской ассоциации таэквондо, в Сеуле организуются хорошо теперь известные Мировой центр таэквондо и Школа мастеров, получившие название "Куккивон". А 28 мая 1973 г. в целях координации и развития таэквондо как вида спорта утверждается Всемирная федерация таэквондо (ВТФ), объединяющая ныне около 120 национальных федераций. Она обладает заслуженным авторитетом в спортивном мире и не случайно признана Международным олимпийским комитетом.

Членом большой семьи ВТФ теперь является и Федерация таэквондо СССР. Это знаменательное событие произошло 16 июля 1990 г. Именно в этот день мне как

президенту всесоюзной федерации был вручен в "Кукивоне" генеральным секретарем Чонг Ву Ли сертификат о вступлении. Данное обстоятельство ко многому обязывает. Главная задача нашей недавно созданной федерации состоит в том, чтобы обеспечить правильный процесс подготовки инструкторов и судей. Практика показывает, что от этого во многом зависит и качество подготовки спортсменов, которых насчитывается более 50 тысяч. Постоянно расширяется и география таэквондо. Федерация действует уже в Прибалтике и в Среднеазиатском регионе, в Закавказье и на Украине, в Белоруссии и РСФСР. Именно от дружной и плодотворной работы зависит становление таэквондо в нашей стране. Надеемся мы и на поддержку Всемирной федерации таэквондо. При активном ее содействии в Советском Союзе уже проведены два

международных семинара, что позволило подготовить большой отряд инструкторских и судейских кадров. Начиная с 1990 г. стали регулярно проводиться различные всесоюзные турниры и региональные соревнования. Вскоре ожидается дебют наших сборных команд на международной арене. И хочется верить, что он будет удачным.

Эта книга — первое в нашей стране переводное издание, посвященное таэквондо (ВТФ). В ней содержатся обобщенные данные о всех основных разделах таэквондо. Большое внимание авторы уделяют изучению формальных комплексов "пумзе", что чрезвычайно важно для начинающих. Много интересного найдут для себя и подготовленные спортсмены.

Искренне надеюсь, что предлагаемая книга поможет любителям таэквондо в освоении этого сложного и прекрасного вида восточных единоборств.

И. СОКОЛОВ, президент  
Федерации таэквондо СССР

тию максимальной концентрации в бою. А это особенно важно, когда бой ведется против двух, трех и большего числа противников.

Основное внимание уделяется не комбинациям, а последовательности их выполнения, что невозможно переоценить как одну из форм медитации. При этом должна быть абсолютная уверенность в соблюдении всех требуемых критериев *пумзе*. А это, в свою очередь, возможно лишь при полном понимании приемов и последовательности их выполнения. Только в этом случае возможно выполнение комбинаций, свободное от посторонних мыслей и образов, что в конечном счете ведет к медитации.

Достигнет исполнитель этой ступени, и ему не нужно

будет больше думать об ошибках. Один прием следует за другим совершенно естественно и в строго определенной последовательности. Одно соответствует другому, ничто не отвлекает, ничто не отсутствует, ни один из приемов не выполняется слишком медленно или слишком быстро, слишком сильно или слишком слабо. Наблюдающий подобное представление получает ощущение внешней гармонии.

Участие в соревнованиях по демонстрации формальных комплексов требует высокого уровня совершенства. Кто серьезно хочет участвовать в чемпионате по *пумзе*, должен, независимо от условий, тренироваться чаще и усерднее, критичнее относиться к своим достижениям<sup>1</sup>.



<sup>1</sup> В 1990 г. Европейский союз тазквондо включил демонстрационные соревнования по *пумзе* в программу чемпионатов Европы, но вопрос о включении *пумзе* в программу чемпионатов мира остается открытым (ред).



## Джунби, сиджак — начало выполнения

Основой всех комбинаций с самого начала является концентрация. Поэтому не надо слишком быстро принимать позу *джунби* после команды "*джунби*". Эта поза должна быть принята медленно, чтобы успеть сконцентрироваться на следующей комбинации. Комбинация начинается после команды "*сиджак*". Первое движение, в зависимости от выполняемой комбинации *лумзе*, может быть быстрым или медленным, но для наблюдающего оно должно быть в любом случае

неожиданным. Если первое движение быстрое, то в этом случае не может быть места медленному замаху, здесь должен быть взрыв движения. И лишь при главно протекающем движении возможен медленный замах. Медленное первое движение в своей основе очень похоже на принятие *джунби*, последняя треть которого выполняется с максимальной силой; однако форма концентрации свидетельствует о том, что этот прием может выполняться и в быстром темпе.



## Комон — конец исполнения

У многих возникает вопрос, почему конец комбинации обсуждается раньше, чем ее содержание. На это есть множество причин.

Истоки конечной цели заложены в начале *лумзе* — круг должен быть замкнут.

Фазы концентрации в начале и в конце *лумзе* одинаковы. Они полностью совпадают.

Последнее движение, такое как и первое, является предвестником новой комбинации.

По окончании последнего приема исполнитель (или исполнительница) находится в течение трех секунд в абсолютной неподвижности, что свидетельствует о завершении комплекса. (Когда бой завершен, то спешить больше некуда.) После этого исполнитель становится в позу *комон* с той же скоростью, с какой он становится в позу *джунби*. (При этом звучит команда *комон*.) Эта поза идентична позе *джунби*. Фаза концентрации в конце движения соответствует всей комбинации *лумзе* в целом. Затем идет приветствие, во

время которого выступающий с достоинством, без спешки принимает позу *моа-соги*, уже без концентрации, необходимой во время исполнения комбинации.

## Выполнение комплексов

Для точного выполнения комплекса необходимо его понимание. Это значит, что исполнитель должен прежде всего научиться понимать, что значат отдельные движения, какой кроется в них смысл, почему нужно выполнять именно этот, а не другой контрудар. И лишь когда он все это осознал, только тогда сможет довести выполнение движений до автоматизма и тренироваться машинально, механически. В этом случае может наступить полная гармония дыхания, ритма и скорости.

Машинальное выполнение комбинаций вызывает чувство неестественности в том случае, если, несмотря на всю техничность и безупречность, каждый прием выполняется сам по себе, оторванно от комбинации в целом или же если приемы выполняются в

максимально быстром темпе и без остановок, характерных для живого боя.

Здесь особенно явно проступает связь между выполнением комбинаций и дыханием. Дышать необходимо без слышимого громкого вдоха. К сожалению, слышимый громкий вдох практикуется повсеместно. Вдыхать следует между двумя приемами, т. е. в перерыве движения. Выдыхать нужно в процессе выполнения приема. В конце приема следует коротко задержать дыхание. Полный выдох делается после окончания комбинации.

К дыханию относится и *кихап* — боевой выкрик. Корейское слово "*кихап*" означает дословно "крик". Этот крик издается одновременно с напряжением брюшного пресса и коротким выдохом. Артикуляция при этом индивидуальна, но ни в коем случае нельзя выкрикивать слово "*кихап*".

*Кихап* служит для концентрации всех душевных и физических сил в один момент. В бою и при самообороне *кихап* пугает противника на какие-то доли секунды и дает возможность для целенаправленной атаки с целью поражения.

В первых семи *тэгу* *кихап* применяется лишь один раз: в заключительном приеме. В десяти остальных *пумзе кихап* встречается лишь дважды. Исполнение *кихап*, также как и исполнение приемов, строго определено, его следует выполнять в сочетании с другими приемами. Если не хватает одного *кихап* или же спортсмен выполнил на один *кихап* больше, то это засчитывается как ошибка.

Кто представляет себе, когда и какие приемы целесообразны в рамках комбинации, тот прекрасно ориентируется и в необходимости коротких и более долгих пауз. Одна атака предназначена одному или нескольким противникам и выполняется в течение трех шагов или движений. В конце такой атаки необходима пауза от одной до полутора секунд. Между шагами в рамках одной атаки допускаются паузы после каждого приема от двух до трех десятых секунды для верной переориентировки в процессе продолжающегося боя.

Более долгие фазы концентрации в рамках одного *пумзе* длятся от четырех до шести секунд. Они служат для дальнейшей концентрации и

собранности перед следующим приемом.

## Общее впечатление от пумзе

Из всего вышеизложенного ясно, что формальные комплексы представляют собой нечто целое, состоящее из атак, которые, в свою очередь, состоят из ряда последовательно соединенных отдельных приемов и шагов. Как мы уже знаем, приемы, шаги и повороты в комбинациях строго определены, это значит, что они следуют заранее определенному плану — плану боя.

Этот план предусматривает наличие одного или нескольких противников. Они нападают с разных сторон, и мы должны двигаться соответственно. Эти движения

требуют максимального проявления силы, быстроты и точности. При этом следует учитывать короткие или длинные паузы, которые не должны сбивать с общего ритма пумзе, а, наоборот, служить исключительно плавности и ритмичности всей комбинации. Здесь начинается персонификация пумзе. Исполнитель не изменяет комбинацию, а по-своему интерпретирует ее. Он пытается так провести комбинацию, как будто он сам ведет бой в рамках заданного пумзе. При этом побеждает тот, чья комбинация наиболее выразительна и индивидуальна. Следует отметить в этой связи, что каждое пумзе, в зависимости от индивидуальной интерпретации, может протекать по-разному. В конечном счете общее впечатление от пумзе зависит именно от индивидуальной интерпретации каждого.

## ТЭГУК-ПУМЗЕ

*Тэгук* — это одно из наиболее молодых ответвлений различных направлений *пумзе*, издавна существовавших в Корее. Раньше, а отчасти и сегодня, выбор *пумзе* зависел от направления школы. При основании Корейской ассоциации тазквондо учредители решили не использовать формы из недавно возникших направлений, а в интересах развития всего тазквондо создать совершенно новые комбинации. Команде корейских мастеров высшего класса было дано задание по разработке этого проекта. Таким образом, были созданы *польгэ-пумзе*, *тэгук-пумзе* и другие девять *пумзе* высшего класса. При этом следует отметить, что *польгэ-пумзе* в скором времени прекратило свое существование.

В качестве диаграммы для новых *тэгук-пумзе* были разработаны восемь древних южно-азиатских символов власти, так называемых основных элементов знаменитого И-Дзин, оракула этой части света. Все это необходимо рассматривать в тесной взаимосвязи с буддийской верой и развившемся

на ее основе мировоззрением корейцев. Так как каждый из этих восьми символов власти выражает соответствующий постулат южно-азиатской философии, то и смысл каждой комбинации подчинен соответствующему символу. Знаком непрерывности возникновения и исчезновения для новых *пумзе* было выбрано имя "Тэгук", что в свободном переводе означает "Величие Бесконечного". На первый план выступает здесь южно-азиатская мысль о том, что каждый символ *тэгук* может стоять и в начале и в конце, так как *тэгук-пумзе* рассматривается как нечто, не имеющее формы и символизирующее первопричину всего бытия. Эта посылка южно-азиатской философии особенно трудна для начинающих, и особенно для жителей Стран заходящего солнца. Однако размышления на эту тему стоят того! Даже частичное осмысление символики приблизит нас к искусству тазквондо значительно скорее, чем самая изощренная техника и тактика боя.



## Корейские термины

|                     |                                                              |                    |                                                    |
|---------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------|----------------------------------------------------|
| <b>Ан</b>           | — снаружи (извне)<br>вовнутрь                                | <b>Двит-куби</b>   | — поза спиной<br>назад                             |
| <b>Ан-макки</b>     | — блок вовнутрь                                              | <b>Джан</b>        | — заданная форма<br>упражнения                     |
| <b>Ан-чиги</b>      | — удар вовнутрь                                              | <b>Джебирум-</b>   | — форма полета                                     |
| <b>Ап</b>           | — передний                                                   | <b>сонналь-</b>    | — ласточки — удар                                  |
| <b>Апе</b>          | — вперед                                                     | <b>мокчиги</b>     | ребром ладони<br>по шее                            |
| <b>Апе-чиги</b>     | — удар вперед-<br>вверх                                      | <b>Джируги</b>     | — удар кулаком                                     |
| <b>Ап-куби</b>      | — длинная передняя<br>стойка                                 | <b>Джумок</b>      | — кулак                                            |
| <b>Ап-соги</b>      | — передняя стойка                                            | <b>Джунби</b>      | — команда<br>"Подготовиться!"                      |
| <b>Ап-чаги</b>      | — удар ногой<br>вперед                                       | <b>Джунби-соги</b> | — стойка готовности                                |
| <b>Арэ</b>          | — нижний уровень                                             | <b>Добок</b>       | — костюм борца                                     |
| <b>Арэ-макки</b>    | — защита нижнего<br>уровня                                   |                    | таэквондо                                          |
| <b>Баккат</b>       | — изнутри наружу                                             | <b>Доджан</b>      | — зал для<br>тренировки                            |
| <b>Баккат-макки</b> | — защита наружу                                              |                    | таэквондо                                          |
| <b>Баккат-</b>      | — внешняя часть                                              | <b>Дольо-чаги</b>  | — поворотный удар<br>ногой                         |
| <b>пальмок</b>      | предплечья                                                   | <b>Дубон-</b>      | — удар двумя ку-                                   |
| <b>Бандэ</b>        | — противоположный                                            | <b>джируги</b>     | лаками                                             |
| <b>Бандэ-</b>       | — удар кулаком                                               | <b>Дун-джумок</b>  | — удар обратным<br>кулаком                         |
| <b>джируги</b>      | руки,<br>разноименной с<br>опорной ногой                     | <b>Йоп</b>         | — сторона                                          |
| <b>Баро</b>         | — 1. Односторонний;<br>2. Возврат в<br>исходное<br>положение | <b>Йоп-чаги</b>    | — боковой удар<br>ногой                            |
| <b>Баро-</b>        | — удар кулаком                                               | <b>Кихап</b>       | — концентрирован-<br>ный короткий<br>крик          |
| <b>джируги</b>      | руки,<br>одноименной с<br>опорной ногой                      | <b>Комон</b>       | — команда об<br>окончании<br>упражнения или<br>боя |
| <b>Батансон</b>     | — возвышение<br>большого пальца<br>руки                      | <b>Куп</b>         | — ученическая<br>степень                           |

|                       |                                                              |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------|
| <b>Кьок-па</b>        | — проверка силы удара на мишени                              |
| <b>Макки</b>          | — блокировка, оборона                                        |
| <b>Ме-джумок</b>      | — основание кулака                                           |
| <b>Моа-соги</b>       | — стойка ожидания                                            |
| <b>Момтон</b>         | — средний уровень корпуса                                    |
| <b>Момтон-джируги</b> | — удар кулаком в средний уровень                             |
| <b>Момтон-макки</b>   | — защита среднего уровня                                     |
| <b>Ольгуль</b>        | — верхний уровень корпуса                                    |
| <b>Ольгуль-макки</b>  | — защита верхнего уровня                                     |
| <b>Паль</b>           | — рука                                                       |
| <b>Палькуп</b>        | — локоть                                                     |
| <b>Пальмок</b>        | — предплечье                                                 |
| <b>Пум</b>            | — детский черный пояс, соответствующий 1–3-му данам взрослых |

|                         |                                           |
|-------------------------|-------------------------------------------|
| <b>Пумзе</b>            | — формальные комплексы                    |
| <b>Пьонхи-соги</b>      | — открытая стойка                         |
| <b>Сабум</b>            | — учитель, мастер                         |
| <b>Сабум-ним</b>        | — учитель, мастер выше 5-го дана          |
| <b>Соги</b>             | — стойка                                  |
| <b>Сон</b>              | — рука (кисть)                            |
| <b>Сонкут</b>           | — кончики пальцев                         |
| <b>Сонналь</b>          | — ребро ладони                            |
| <b>Сонналь-макки</b>    | — блокировка ребром ладони                |
| <b>Сонналь-чиги</b>     | — удар ребром ладони                      |
| <b>Ти</b>               | — пояс                                    |
| <b>Хансонналь-макки</b> | — блокировка ребром ладони                |
| <b>Хогу</b>             | — защитный жилет                          |
| <b>Чаги</b>             | — удар ногой                              |
| <b>Чариот</b>           | — команда для принятия стойки "Внимание!" |
| <b>Чиги</b>             | — рубящий удар                            |
| <b>Чируги</b>           | — колющий удар                            |

## Корейские числительные

### Количественные числительные

- 1 — хана (хан)
- 2 — туль (ду)
- 3 — сет (се)
- 4 — нет
- 5 — тсот
- 6 — йосот
- 7 — ильхоп
- 8 — йодоль
- 9 — ахоп
- 10 — йоль

### Порядковые числительные

- 1-й — иль
- 2-й — и
- 3-й — сам
- 4-й — са
- 5-й — о
- 6-й — юк
- 7-й — чиль
- 8-й — паль
- 9-й — ку
- 10-й — сип

## Пояснения к описанию упражнений

В основу описания *пумзе* был положен следующий образец. Число над описанием означает последовательность движений. Описание:

- а) удары, движения корпуса и ног
- б) графическое изображение позиций
- в) приемы для рук

Стрелки показывают линию начала движений.

Направления:

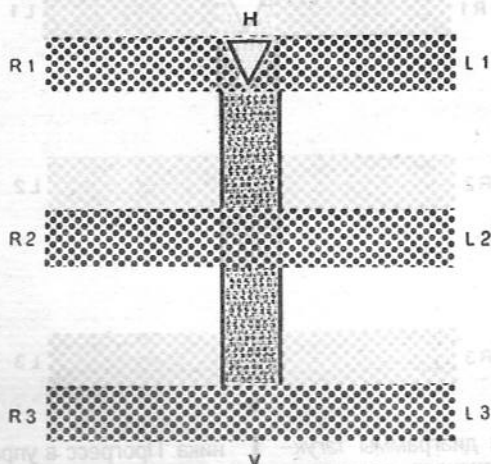
- V — вперед
- H — назад
- L — влево (1-3)
- R — вправо (1-3)

**Джунби** — исходное положение

**Комон** ÷ стойка по окончании

# СИМВОЛИКА ТЭГУК-ПУМЗЕ

## Тэгук-иль-джан



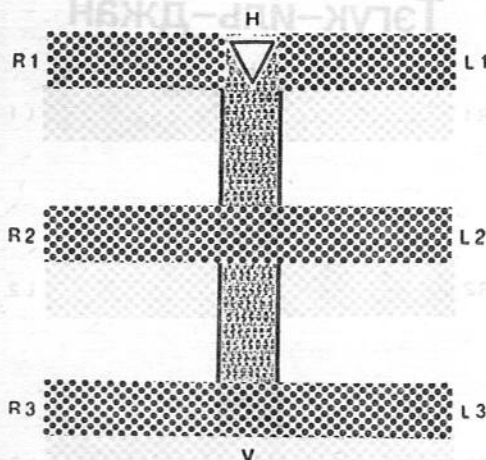
Три следующих одна за другой линии означают ясность и активность под небом. Небо дарует нам дождь и солнечный свет, чтобы все могло расти и развиваться. Оно несет нам воздух, без которого невозможна жизнь.

Выбор этого символа для *тэгук-иль-джан* означает, таким образом, начало со-зидания. В *тэгук-иль-джан* формируется понимание та-эквондо для тренирующегося, который через изучение первых основных элементов начинает собственное развитие. Таким образом создается база для раскрытия

личных способностей.

*Тэгук-иль-джан* разрабо-тано для начинающих во вполне доступной форме, как в плане понимания, так и исполнения. Особое внимание уделяется здесь комплексности, причем наиболее важ-ные приемы защиты во всех трех положениях тела, а также удары кулаком являются главными элементами. Боль-шое внимание уделено также новому соединению высокой и низкой позиций в передних стойках и прямому удару ногой.

# Тэгук-и-джан



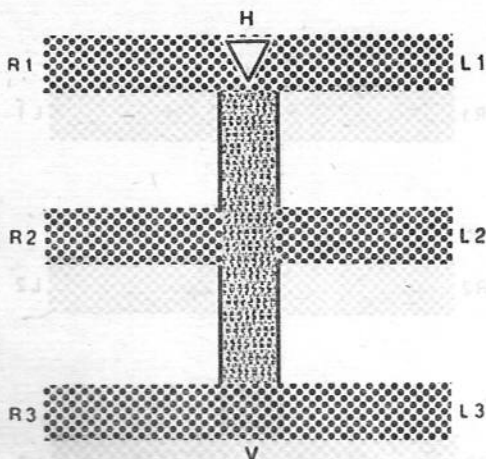
Символ диаграммы *тэгук-и-джан* означает радость и веселье. Человек в радостном расположении духа (не путать с шутником) внутренне непоколебим, при встрече он одним своим поведением вселяет в людей отвагу, уверенность в своих силах. Такой человек обладает большой внутренней силой, однако не торопится ее быстро расходовать. Он использует свою силу спокойно, уравновешенно, но энергично.

*Тэгук-и-джан* символизирует наряду с хладнокровием и непоколебимостью также и энергичное проявление приобретенной уверенности уче-

ника. Прогресс в упражнениях дает возможность тренирующемуся обрести уверенную манеру поведения, полную радости и достоинства.

Соответственно критериям уравновешенности и энергичности подобраны и формы движения. В *тэгук-и-джан* усиленно используются прежде всего комбинированные приемы, такие как *ап-чаги*, *ольгуль-джумок-джируги* или *ап-чаги* и *момтон-джируги*. При этом гибкость проявляется особенно в следующих друг за другом защитных комбинациях *ольгуль-макки* и *момтон-макки*.

# Тэгук-сам-джан



Знак *тэгук-сам-джан* — пламя. В результате развития цивилизации человеку удалось укротить огонь. Он светит людям в темноте и прогоняет страх, дает тепло и чувство безопасности. Когда солнце светит на безоблачном небе, в нас пробуждаются вера и надежда. Разрушающая же страсть вырывающегося из бушующего вулкана огня вселяет в нас страх и ужас.

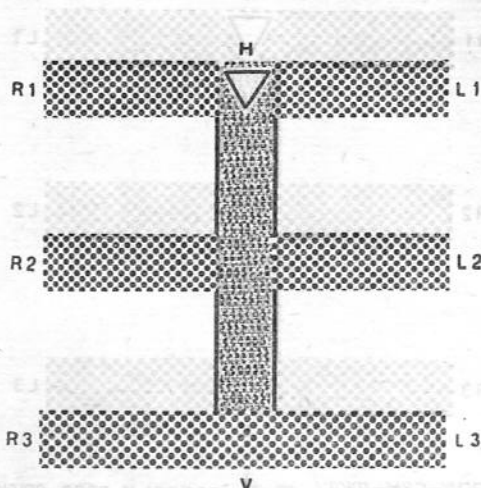
Таким образом, выбранный знак символизирует стремление *тэгук-сам-джан* направить страсть на плодотворную стезю. Глубоко сокрытый в каждом из нас огонь должен быть подконтролен

разуму и воле, служить им, а не бессмысленному разрушению.

*Тэгук-сам-джан*, соответствующий символу, очень подвижно и разнообразно. Это упражнение усиливается за счет тройных приемов, таких как *ап-чаги* с *дубон-джируги* и *ап-чаги* с *арз-макки* и *баро-джируги*. Приемы, выполняемые ребром ладони — *сонналь-мокчиги* и *хансонналь-макки*, — напоминают нам об опасности, таящейся в пламени — символе *тэгук-сам-джан*.



# Тэгук-са-джан

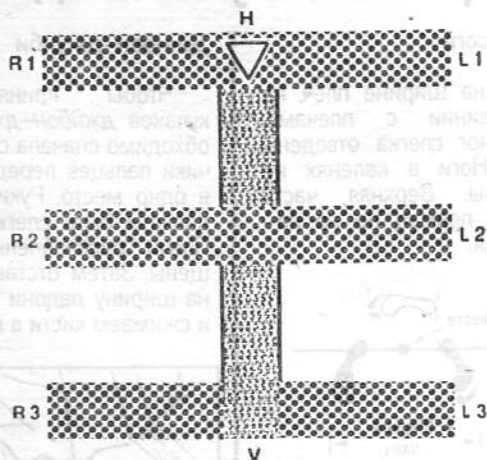


Тэгук-са-джан символизирует гром, нечто возбуждающее. Гром и молния нагоняют на человека страх. С другой стороны, гром означает силу, власть. Это упражнение говорит нам о том, что опасность нужно встречать спокойно, хладнокровно и внутренне копить силы для ее преодоления.

В этом плане тэгук-са-джан буквально изобилует сильными "целевыми" и ритмичными движениями. Пумзе выражает спокойствие и мужество перед лицом опасности.

Поэтому в тэгук-са-джан преобладают мощные приемы — сила и спокойствие выражаются прежде всего через сонналь-макки и йоп-чаги. Владение телом требует бак-кат-пальмок-момтон-макки и джебигум-мокчиги. Это упражнение требует внутреннего и внешнего равновесия.

# Тэгук-о-джан



Символ *тэгук-о-джан* — ветер, но также и мягкость, нежность. Штормы, бури и ураганы опасны, мягкие же ветра приносят семена, опыляют растения, разгоняют тучи. Так как штормы бывают редко, то природа ветра преимущественно мягкая и добрая. Однако для ветра характерно не только созидание, но и разрушение.

Соответственно природе ветра приемы *тэгук-о-джан* спокойны и мощны. *Пумзе* очень ритмично и сдержанно. Спокойствие и ритмичность

нарушаются все же в некоторых позициях демонстрацией внешней силы, что подчеркивает природу ветра.

Соответственно заложенной программе *тэгук-о-джан* частично стремительно и сильно. Здесь акцентированы как комбинированные приемы *ап-чаги*, *дун-джумок-апе-чиги*, *момтон-ан-макки*, так и *ме-джумок-чиги* и *палькут-чиги*.

# ПРИЕМЫ ТЭГУК-ПУМЗЕ

## Приемы тэгук-иль-джан

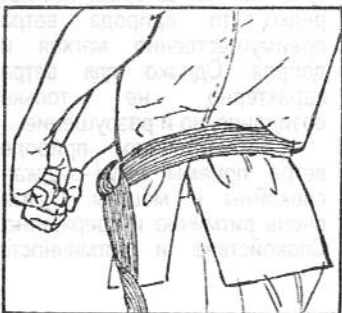
### Пьонхи-соги

Ноги на ширине плеч, на одной линии с плечами. Пальцы ног слегка отведены наружу. Ноги в коленях не напряжены. Верхняя часть туловища прямая, но не напряженная.



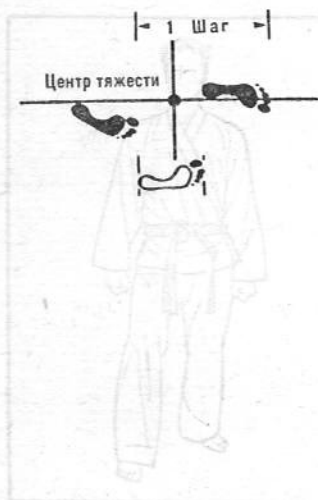
### Джибон-джунби

Чтобы принять позу кулаков *джибон-джунби*, необходимо сначала свести кончики пальцев перед корпусом в одно место. Руки при этом должны быть слегка согнуты. Плечи расслаблены и опущены. Затем отставляем руки на ширину ладони от корпуса и сжимаем кисти в кулаки.



## Ап-соги

Ап-соги означает дословно "передняя стойка". Эта стойка представляет собой обыкновенный шаг (как при ходьбе), который внезапно прерывается. Расстояние между стопами равно ширине бедер. (Расстояние здесь измеряется от стопы одной ноги до внешней стороны другой.) Ап-соги очень часто используется в бою. Эта поза легко изменяема, что дает возможность выполнять на ее основе множество шаговых комбинаций и приемов для ног.



### Ап-куби

Глубокий выпад вперед с сильно согнутым коленом. *Ап-куби* переводится дословно "согнутый вперед". При этом имеется в виду, что согнуто колено выставленной вперед ноги. *Ап-куби* — это вообще одна из важнейших стоек. Она относительно стабильна сбоку, а наиболее устойчива спереди и сзади. Из этого положения можно выполнять большую часть приемов для рук и ног.

Расстояние между стопами в длину измеряется от пальцев выдвинутой вперед ноги до пятки ноги, находящейся сзади, и равняется полуторной ширине плеч. Расстояние между внешними краями стоп равно ширине плеч.



## Арэ-макки

Применяется при защите тела ниже пояса. Блок осуществляется внешней частью предплечья, которое при движении вниз слегка поворачивается. Прием начинается от противоположного плеча тыльной стороной кулака вниз. Незадолго до того, как предплечье достигает точки контакта, оно разворачивается примерно на  $180^\circ$  (против часовой стрелки

для правой руки). В конечном положении локоть слегка согнут и кулак удален от корпуса самое малое на длину кисти. При полностью выпрямленной руке вероятно травма локтевого сустава. Если рука находится слишком близко от корпуса, то защищаемая область может быть поражена.



1



2

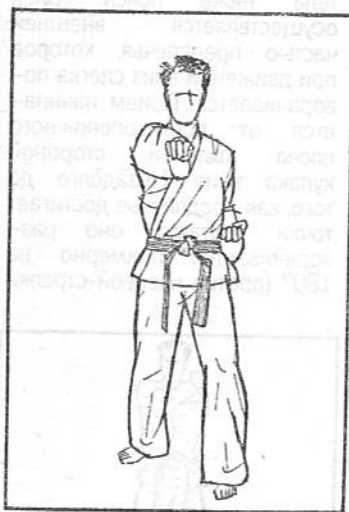




### Момтон-бандэ-джируги

Осуществляется суставами указательного и среднего пальцев, т. е. фронтальной частью кулака (*джумок*), руки, одноименной с выдвинутой вперед ногой, по направлению к средней части корпуса (*момтон*). Таким образом, оба сустава как бы являются продолжением предплечья. Именно поэтому кулак не должен быть отклонен ни в сторону, ни вверх, ни вниз.

Кулак достигает цели в момент, когда стопа при шаге вперед касается пола. Исходное положение кулака, повернутого тыльной стороной вниз, — у бедра. При этом предплечье легко "скользит" вдоль корпуса. Когда локоть достигает туловища, кулак начинает поворачиваться на  $180^\circ$  против часовой стрелки (для правой руки); движение при этом продолжается до тех пор, пока кулак не достигает цели. Целью обоих суставов всегда является вертикальная ось корпуса на высоте собственного солнечного сплетения при прямом корпусе.



1





2



3



### Момтон-ан-макки

Блоки, защищающие корпус от ключиц до пупка, имеют название *момтон-макки*. Защита называется *момтон-ан-макки*, когда предплечье совершает движение в обеих передних стойках. "Ан" означает "внутри" и подчеркивает, что блок выполняется снаружи вовнутрь. Без этого дополнения можно спутать *момтон-ан-макки* с защитой внешним предплечьем. Замах *момтон-ан-макки* осуществляется согнутой примерно на 90° рукой и слегка развернутым корпусом. При этом вытянутый наружу кулак находится примерно на уровне глаз. Другая рука в исходном положении вытянута вперед. Блокирующая рука движется в неизменном положении по окружности вперед до тех пор, пока кулак не достигнет средней линии корпуса (кулак вытянутой вперед руки, наоборот, отводится к бедру). В процессе движения при выполнении защиты блокирующая рука поворачивается вовнутрь до тех пор, пока тыльная сторона предплечья не будет направлена вперед. В момент достижения конечного положения запястье находится на уровне плеча.





2



3



2\*



## Ольгуль-макки

Защита верхней части корпуса применяется при отражении атак в область лица и шеи. В понятие *ольгуль-макки* входит также верхний блок внешним предплечьем (в более узком смысле). В исходном положении при этом блоке кулак находится у

бедра. Он описывает в направлении противоположного плеча небольшую дугу вверх, при этом свободная рука опускается к бедру. Когда предплечье блокирующей руки поднимается до высоты подбородка, начинается поворот предплечья против часовой стрелки (для правой



1



2



руки). При дальнейшем подъеме предплечье (без прерывания движения) разворачивается внешней стороной вверх. Все это происходит до того момента, когда блок в своей конечной позиции достигнет точки контакта. Кулак при этом находится на линии противоположного плеча, в то время как распо-

ложенное по диагонали предплечье занимает позицию выше лба на расстоянии ладони.



3



4





## Ап-чаги

Под ап-чаги понимают удар подушкой стопы вперед. При этом за счет вытягивания стопы происходит как бы удлинение голени. Чтобы осуществить удар подушкой стопы, пальцы ног нужно отогнуть вверх. В плавном движении колено при ударе идет вверх, нога согнута с тем,

чтобы при завершении удара вновь вытянуться. По выполнении удара колено ударной ноги вновь сгибается, возвращаясь в исходное положение. Таким образом, возникает движение, похожее на защелкивание складного ножа, поэтому ап-чаги часто называют щелчковым ударом.

Ап-чаги — это самый



1



2



### Поворот на 90° наружу

1. Голову поворачивают в желаемом направлении.
2. Впереди стоящую ногу ставят на пальцы в том месте, где она и будет окончательно установлена.
3. Корпус поворачивают в желаемом направлении, фиксируют положение и выполняют приемы руками.



прямой и быстрый удар в таэквондо, так как при этом движущаяся нога не обременена никакими поворотами и следует естественному движению коленного сустава. На основе ап-чаги выполняется много различных ударов, поэтому он изучается в первую очередь в качестве базового удара.



3



4



**Поворот на 90° на стоящей  
вперед ноге вовнутрь**

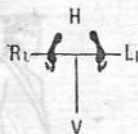
1. Голову поворачивают в желаемом направлении.
2. Одновременно поворачиваются на пальцах выставленной вперед ноги в желаемом направлении.
3. Сзади стоящую ногу отставляют в направлении желаемой позиции.





### Джунби

- а) Встать лицом в направлении **V**, левую ногу отвести в сторону
- б) пьонхи-соги
- в) джибон-джунби



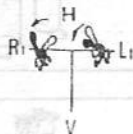
Вариант применения приемов 1-2

Поворот на 90° вправо  
вперед ногой вперед



1.

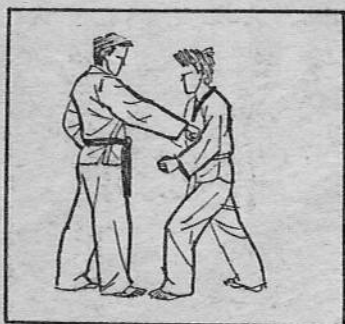
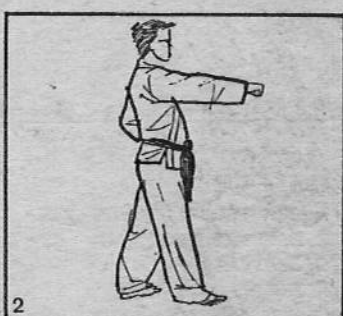
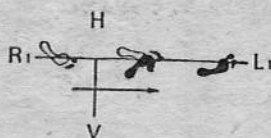
- а) Левую ногу поставить в положение **L<sub>1</sub>**, корпус повернуть налево
- б) левая ап-соги
- в) слева арэ-макки





2.

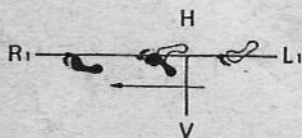
- а) Двинуться правой ногой в направлении  $L_1$   
 б) правая ап-соги  
 в) справа момтон-бандэ-джирути





4.

- а) Лево́й ного́й сде́лать дви-  
же́ние впе́ред в на-  
пра́влении  $R_1$   
б) лева́я ап-со́ги  
в) сле́ва момто́н-банда́-  
джи́руги

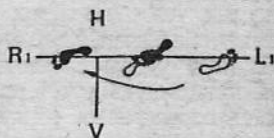






3.

- а) Корпус повернуть вправо на пальцах левой ноги, правую ногу переместить в положение  $R_1$   
 б) правая ап-соги  
 в) справа арэ-макки



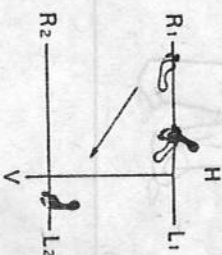


5a



5b

5. а) Корпус повернуть влево на пальцах правой ноги, левую ногу поставить в позицию V  
 б) левая ал-куби  
 в) слева арэ-макки и справа момтон-баро-джикуги

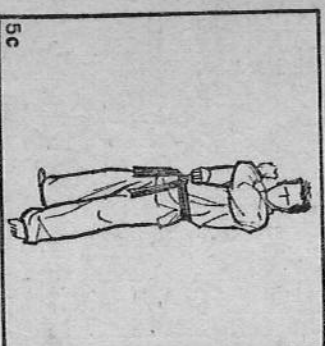


**Комбинация арэ-макки – баро-джикуги**

Эту комбинацию нужно выполнять довольно быстро, но так, чтобы контролдар был четко обозначен. А это значит: блоки и удары выполняются не только одной рукой, но и за счет подключения корпуса к выполнению приемов. Кулак свободной руки при этом резко отводится к бедру.



Вариант применения приема 5



5c



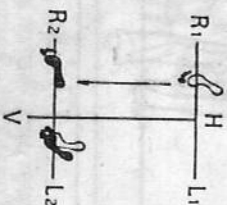
5d



5e



6. а) Повернуть корпус вправо на пальцах левой ноги, правую ногу переместить в направлении  $R_2$   
 б) правая ап-соги  
 в) влево **момтон-ан-макки**



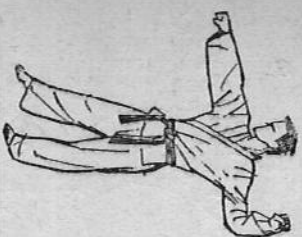
7. а) Сделать шаг вперед левой ногой в направлении  $R_2$   
 б) левая ап-соги  
 в) вправо **момтон-баро-джируги**



6с



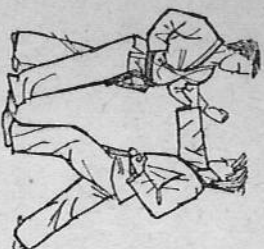
7



6б

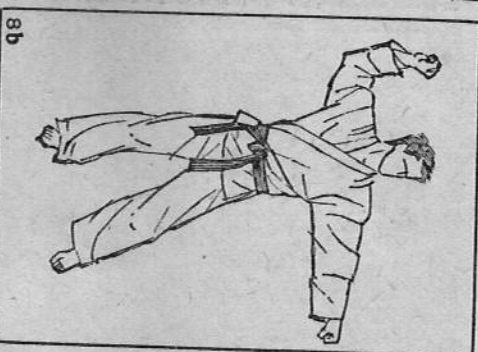
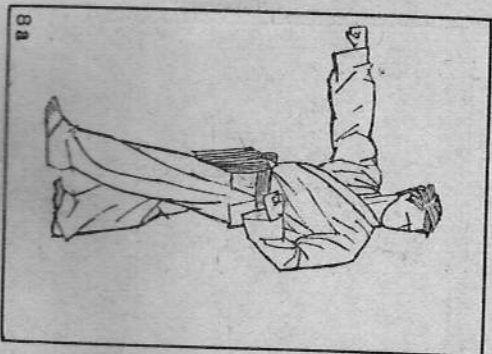


6а



Вариант применения приемов 6-7





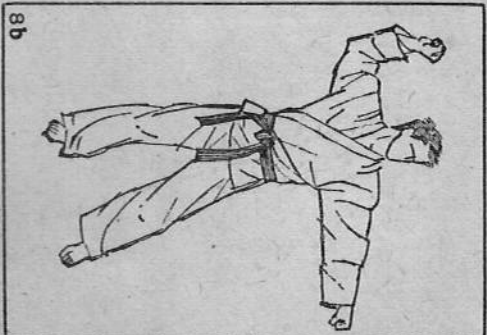
8. а) Повернуть корпус налево на пальцах правой стопы, а левую ногу переместить в направлении L2  
б) левая ап-соти  
в) справа момтон-ан-макки



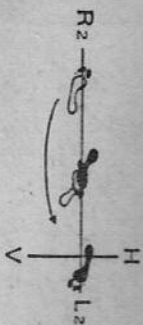
9. а) Сделать шаг вперед правой ногой в направлении L2  
б) правая ап-соти  
в) слева момтон-баро-джируги



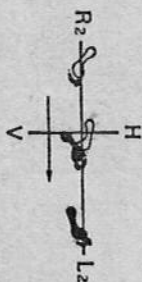




8. а) Повернуть корпус влево на пальцах правой стопы, а левую ногу переместить в направлении  $L_2$   
 б) левая ап-соги  
 в) справа момтон-ан-макки

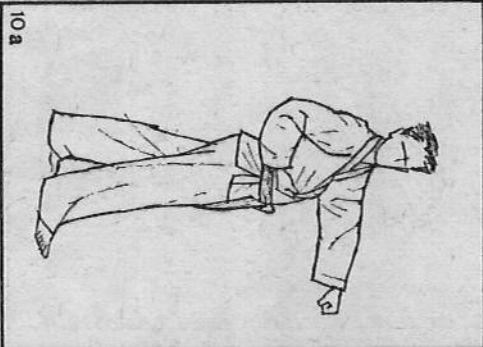
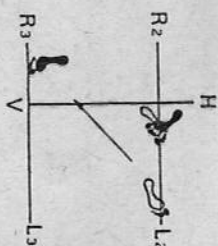


9. а) Сделать шаг вперед правой ногой в направлении  $L_2$   
 б) правая ап-соги  
 в) слева момтон-баро-джируги

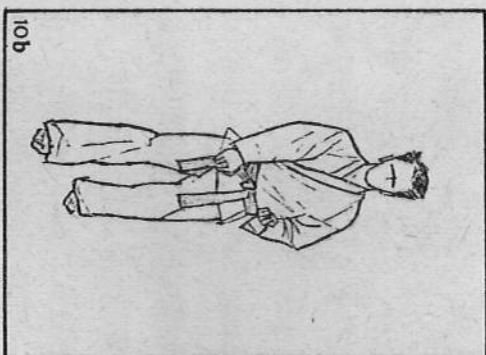


## 10.

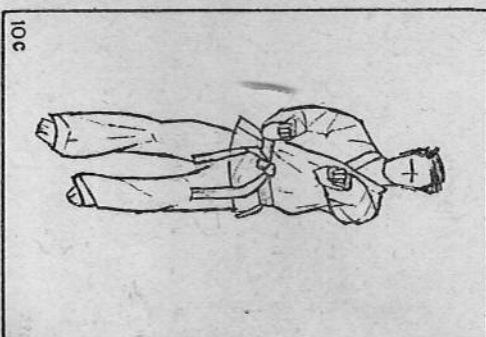
- а) Повернуть корпус на  
пальцах левой стопы,  
правую ногу переместить в  
направлении V  
б) правая ап-хуби  
в) справа арэ-макки, а затем  
слитно момтон-баро-  
джиругули



10a



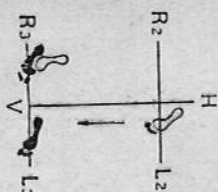
10b



10c

## 11.

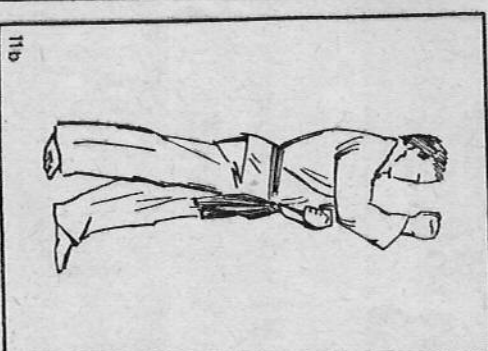
- а) Повернуть корпус влево на  
пальцах правой стопы,  
левую ногу переместить в  
направлении L3  
б) левая ап-соги  
в) слева ольгиль-макки



11a



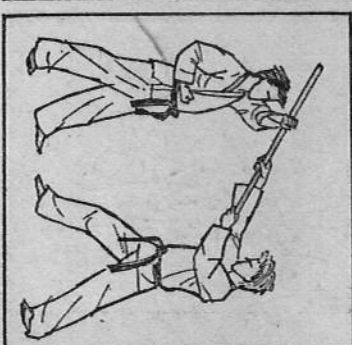
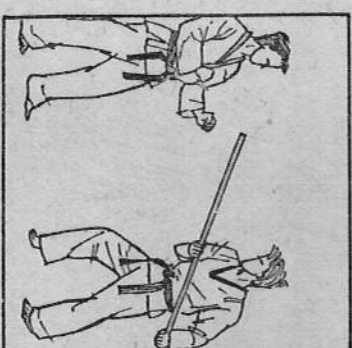
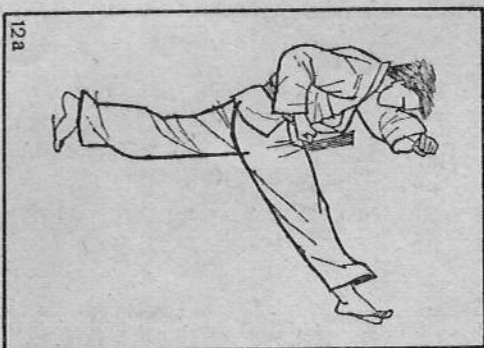
11b



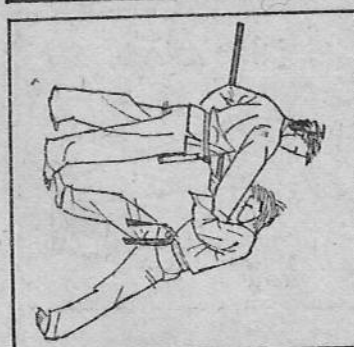
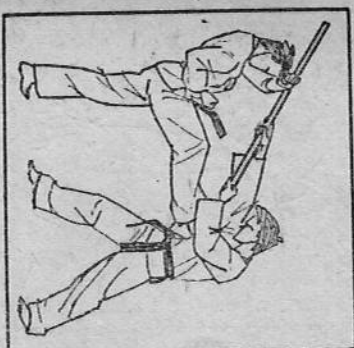
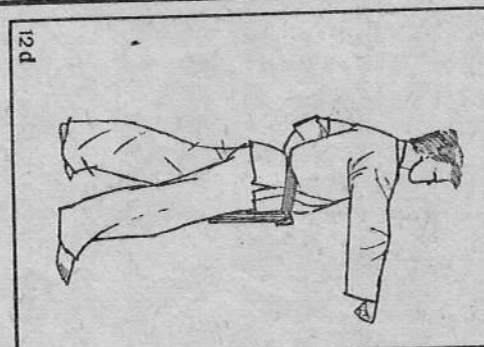
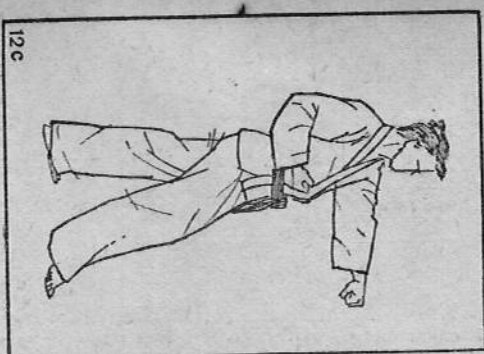
11c

## 12.

- а) Сделать ап-чаги правой ногой и отвести ее в направлении L3  
 б) правая ап-соги  
 в) справа монтон-бандэ-джируги



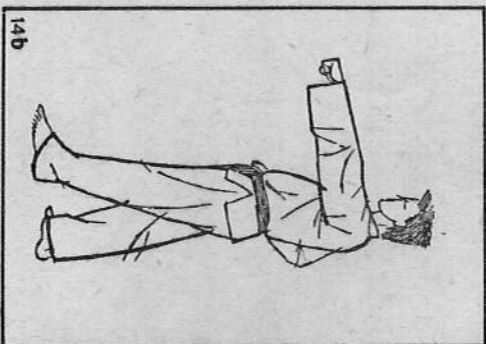
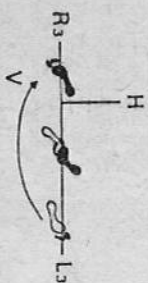
Вариант применения приема 12





13.

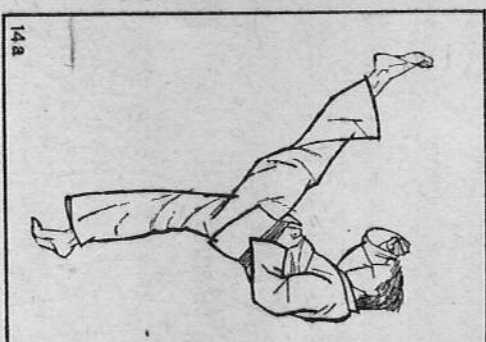
- а) Повернуть корпус направо на пальцах левой стопы и переместить правую ногу в направлении R3  
 б) правая ап-соги  
 в) справа ольгуль-макки



14b



13a



14a



13b



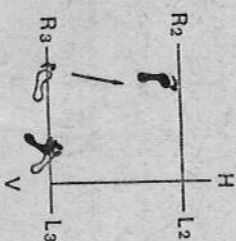
13a

14.  
 а) Сделать ап-чаги левой ногой и отвести ее в направлении R3  
 б) левая ап-соги  
 в) слева момтон-бандэ-джируги



## 15.

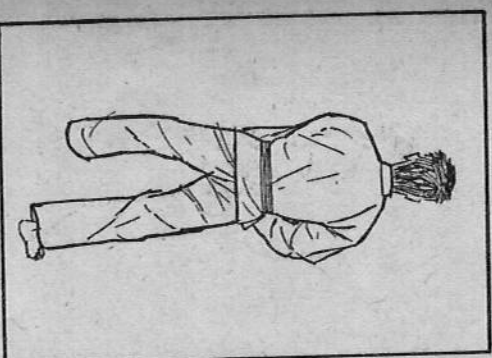
- а) Повернуть корпус вправо на пальцах правой ноги, левую ногу переместить в направлении Н  
 б) левая ал-куби  
 в) слева арз-макки



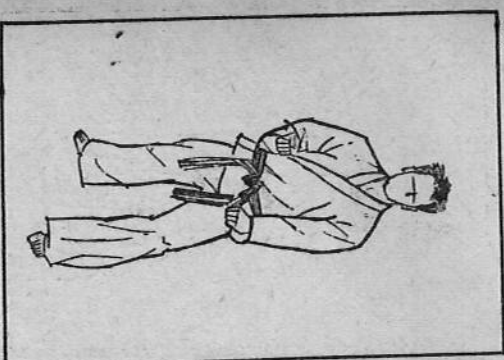
15a



Вид со стороны Н



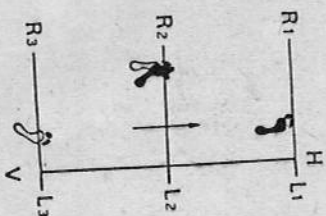
15a



Поворот на 90° на стоящей  
сзади ноге вовнутрь

1. Повернуть голову направо (если левая стопа выдвинута вперед).
2. Вес тела перемещается на отведенную назад правую стопу, которая одно-временно поворачивается направо.
3. Левую стопу отвести направо в позицию ал-куби.

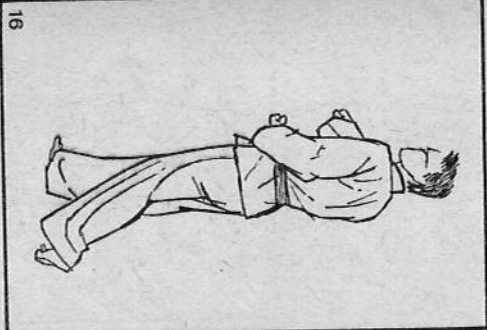
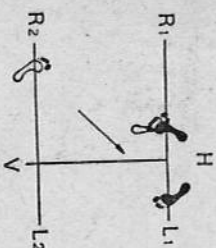
16.  
 а) Сделать шаг вперед правой ногой в направлении **H**  
 б) правая ап-куби  
 в) справа монтон-бандз-джируги и кихап



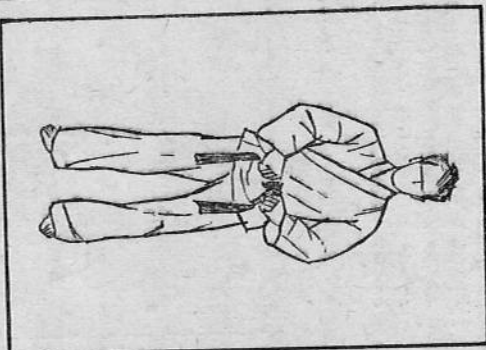
16



- Комон**  
 а) Поворачивать корпус на пальцах правой стопы налево в сторону **V**  
 б) пьонхи-соги в сторону **V**  
 в) джибон-джунби



16

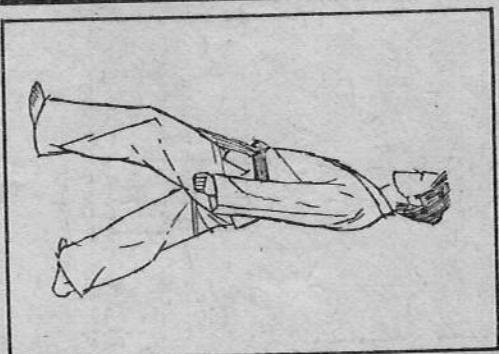
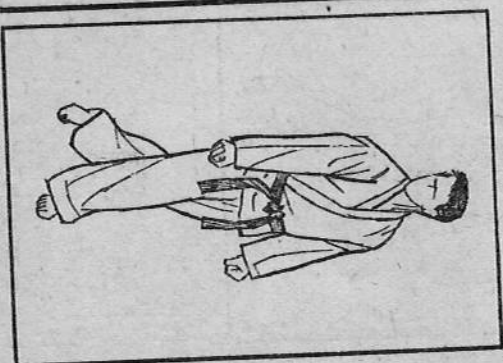
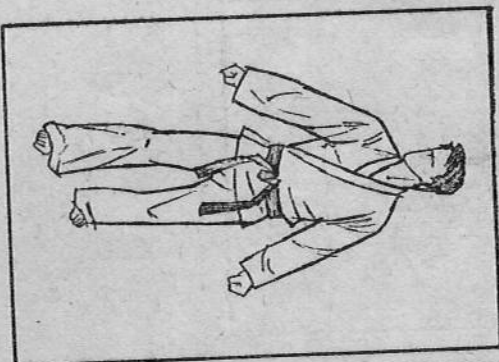




# Приемы тэгук-и-джан

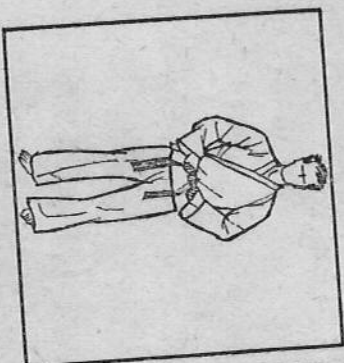
Поворот на 270°

1. Сначала обратить взгляд в сторону желаемого направления.
2. Поворачиваясь назад, поставить ногу в желаемом направлении и затем принять желаемую позу.



**Джунби**

- а) Встать лицом в на-  
правлении V, левую ногу  
оставить в сторону  
б) пьонхи-соги  
в) джибон-джунби

**1.**

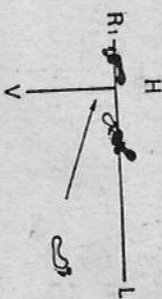
- а) Поставить стопу левой ноги  
в направлении L1 и по-  
вернуть корпус налево  
б) левая ап-куби  
в) слева арэ-макки

**2.**

- а) Сделать шаг вперед правой  
ногой в направлении L1  
б) правая ап-куби  
в) справа момтон-бандэ-  
джируги

**3.**

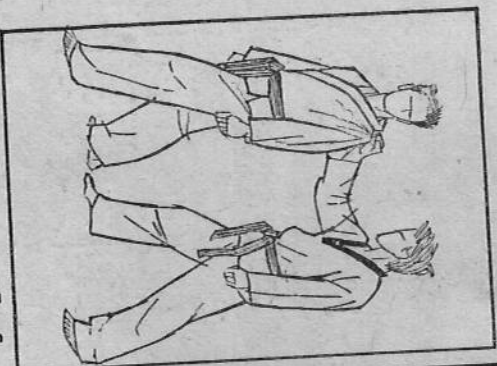
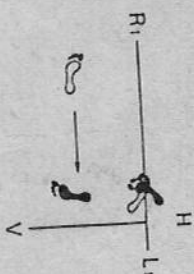
- а) Повернуться направо на  
пальцах левой стопы, а  
правую ногу переместить в  
направлении R1  
б) правая ап-соги  
в) справа арэ-макки



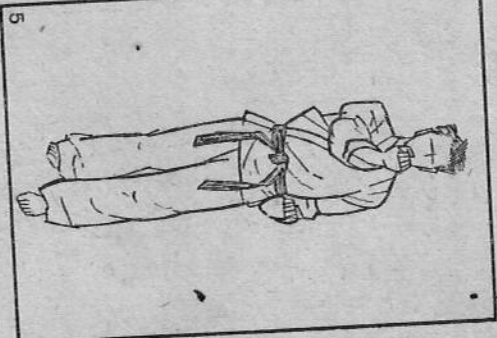
3\*

5.

- а) На пальцах правой стопы повернуться налево и переместить левую ногу в направлении  $V$   
 б) левая ап-соги  
 в) справа момтон-ан-макки

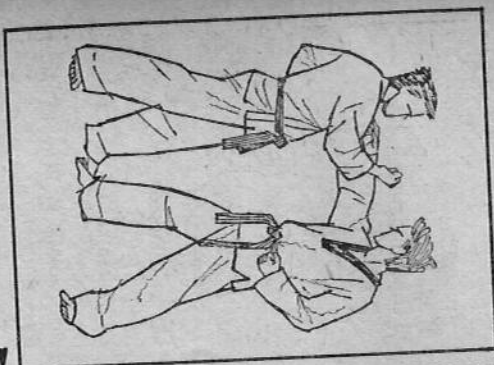
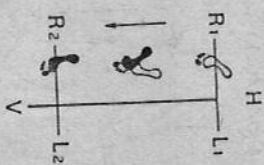


Вариант применения приемов 5 — 6

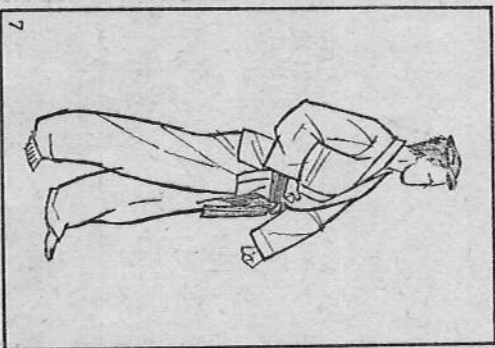


6. а) Справа сделать шаг вперед в направлении  $V$

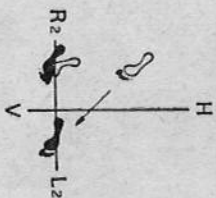
- б) правая ап-соги  
 в) слева момтон-ан-макки







7. а) Повернуться на правой стопе налево и переместить левую ногу в направлении  $L_2$   
 б) левая ап-соги  
 в) слева арэ-макки

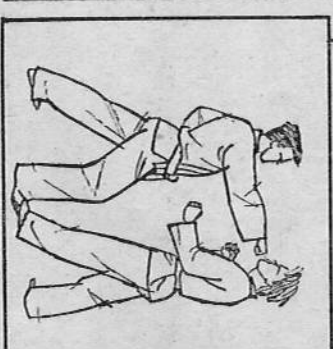
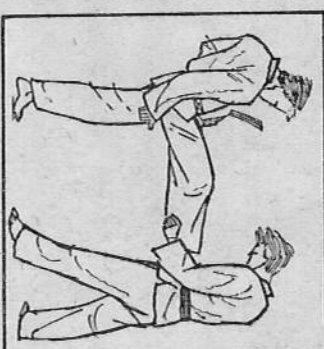


8. а) Сделать ап-чаги правой ногой и ответить ногой в направлении  $L_2$   
 б) правая ап-хуби  
 в) справа ольгиль-бандэ-джируги

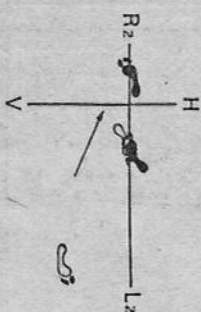


### Ольгиль-джируги

При выполнении ольгиль-джируги кулак в момент достижения цели находится на уровне таз. Движение с задержкой идентично мом-тон-джируги.

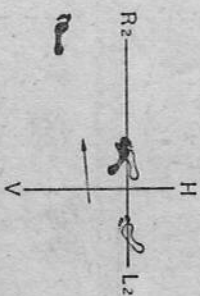


9. а) Повернуться на левой стопе направо и переместить правую ногу в направлении  $R_2$   
 б) правая ап-соги  
 в) справа арэ-макки



9

10. а) Сделать ап-чаги левой ногой и отвести ногу в направлении  $R_2$   
 б) левая ап-куйи  
 в) слева ольгиль-бандэ-джирути

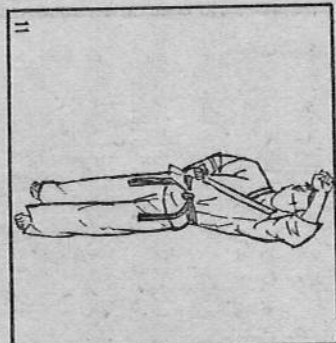
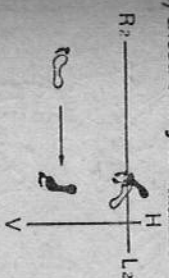


10 a



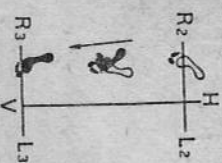
10 b

11. а) Повернуться на правой стопе налево и переместить левую ногу в направлении  $V$   
 б) левая ап-соги  
 в) слева ольгиль-макки



11

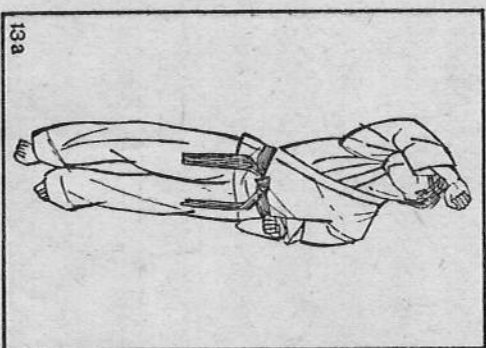
12. а) Справа сделать шаг вперед в направлении  $V$   
 б) правая ап-соги  
 в) справа ольгиль-макки



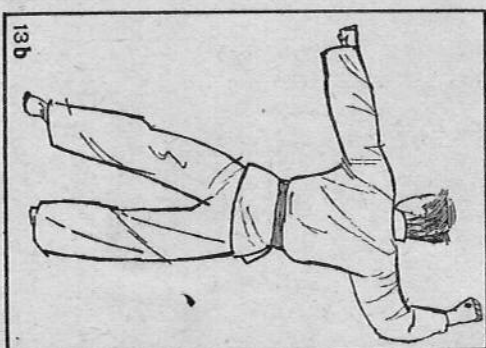
12

Вариант применения приемов 11 – 12



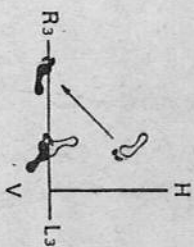


13a

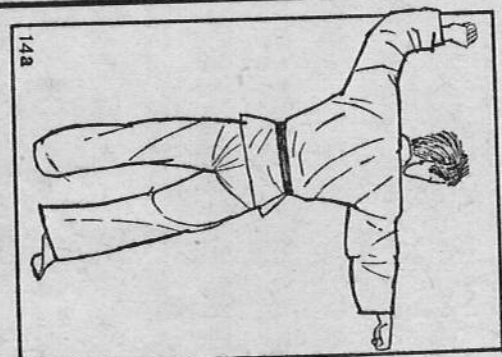


13b

13.  
а) На правой стопе повер-  
нуться влево и переместить  
левую ногу в направлении  
Рз  
б) левая ап-соги  
в) справа момтон-ан-макки



13c



14a

14.  
а) Повернуться на левой стопе  
вправо в направлении Лз  
б) правая ап-соги  
в) слева момтон-ан-макки



14b



15.

- а) Повернуться на правую сторону налево и переместить левую ногу в направлении Н  
 б) левая ап-соги  
 в) слева арз-макки

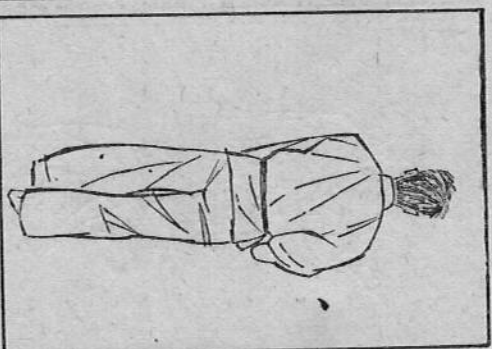


16.

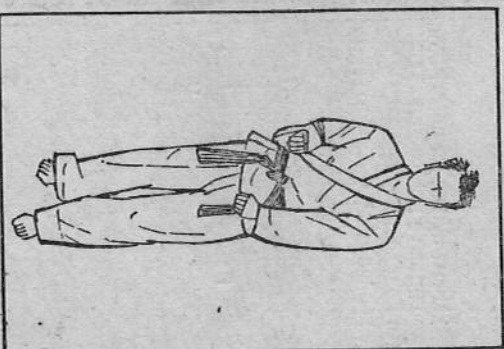
- а) Сделать ап-чаги правой ногой и поставить ногу в направлении Н  
 б) правая ап-соги  
 в) справа момтон-бандз-макки



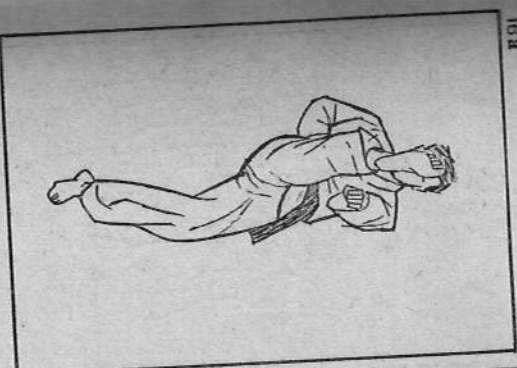
Вид со стороны Н



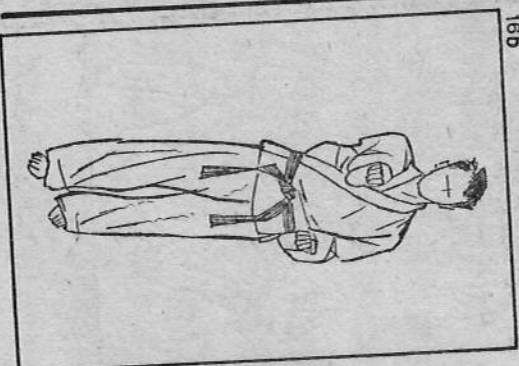
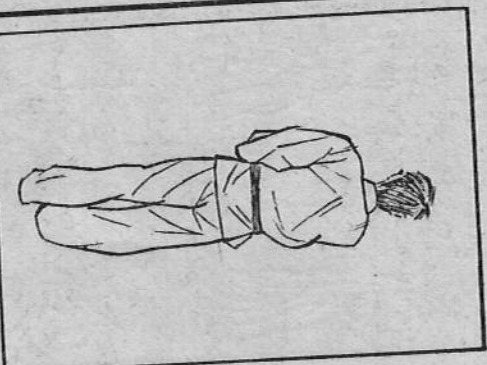
15



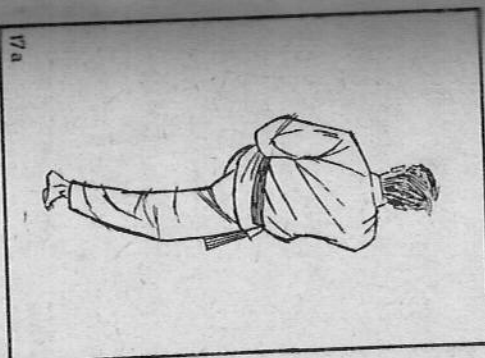
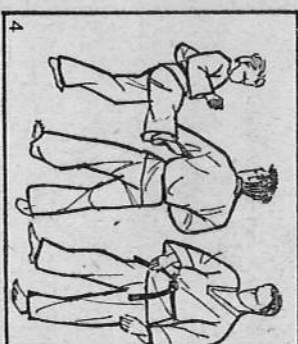
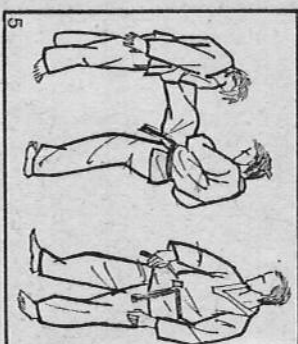
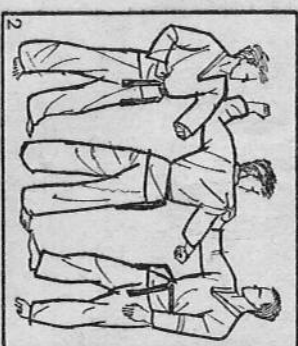
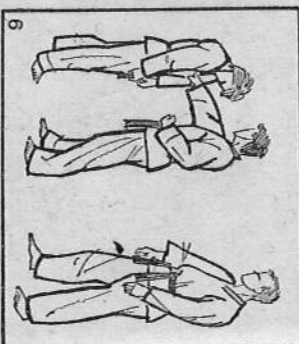
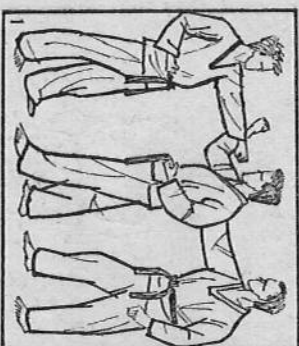
16 а



16 б



## Вариант применения приемов 13 – 16



17.  
 а) Сделать ап-чаги левой ногой и отвести ее в направлении Н  
 б) левая ап-соги  
 в) слева момтон-бандэ-джируги

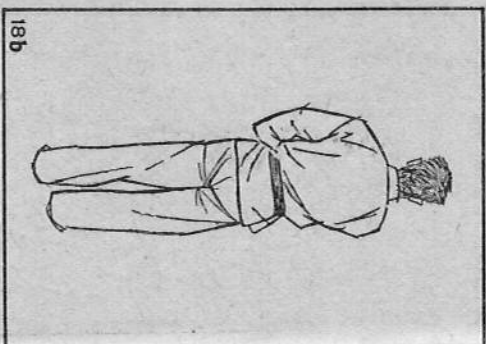


Вид со стороны Н

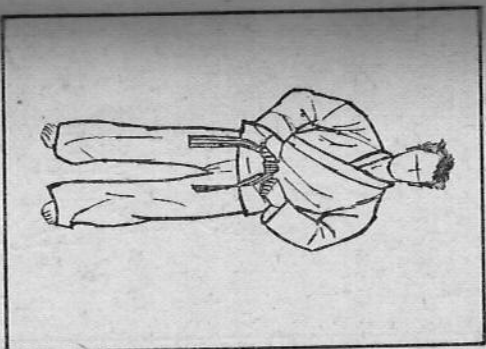




18a

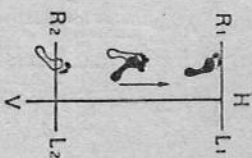


18b

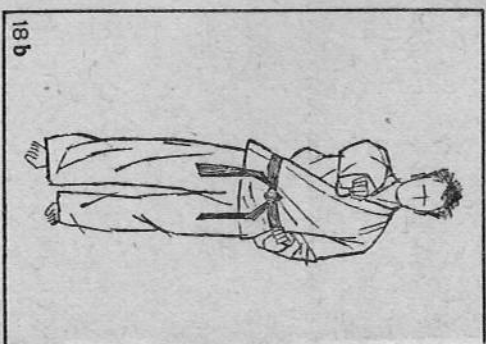


## 18.

- а) Сделать удар ап-чаги правой ногой и вытянуть ногу в направлении Н
- б) правая ап-соги
- в) справа момтон-бандэ-макки и кихап



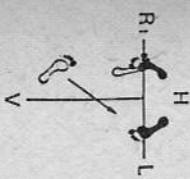
Вид со стороны Н



18b

## Комон

- а) Поворачиваться влево на правой стопе до тех пор, пока лицо не будет направлено в сторону Н
- б) пьонхи-соги
- в) джибон-джунби

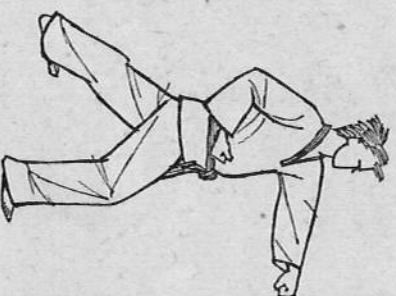
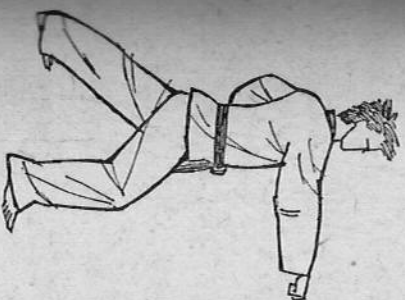
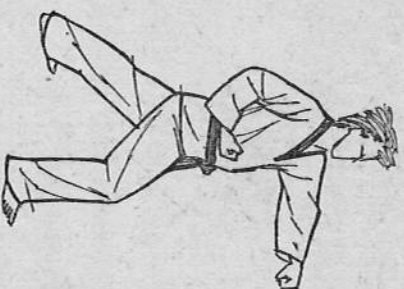
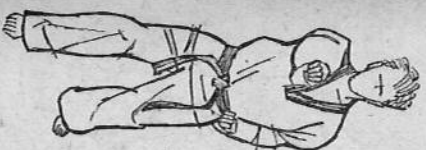


4-61

# Приемы тэгук-сам-джан

## Дубон-джируги

Это двойной удар, состоящий из двух быстро следующих один за другим приемов *джумок-джируги*. Идущий во время удара назад кулак отводится как можно дальше. Из этой позиции можно осуществить второй удар без лишней траты времени, как это было бы при остановке мускульной силы в более ранний момент. За счет автоматической отдачи ответной для удара руки при соответствующей отдаче сил увеличивается также и величина ускорения.

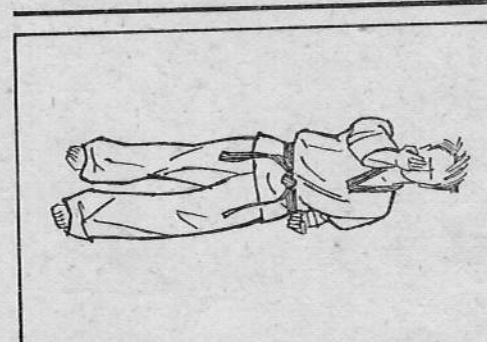
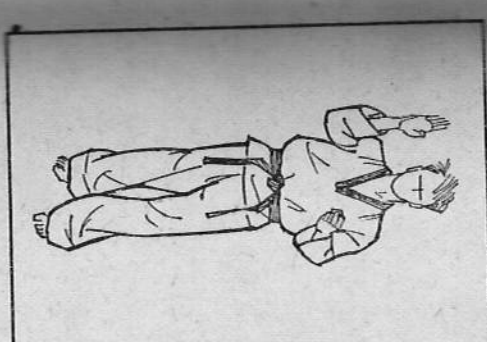
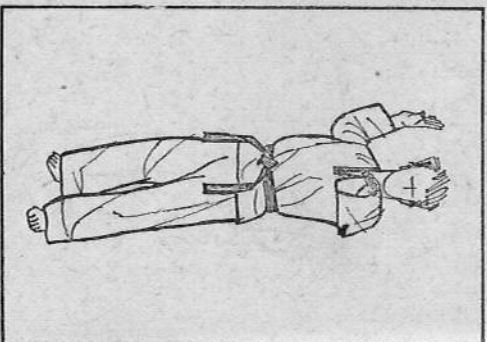
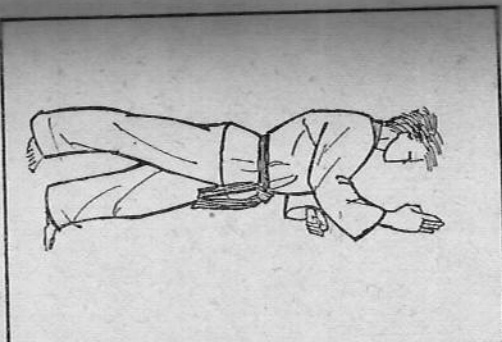
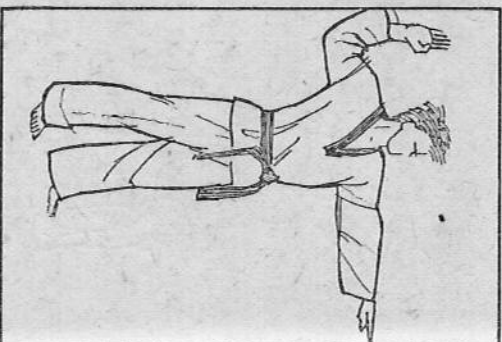


## Сонналь-мокчиги

Означает дословно "удар ребром руки по шее". При этом *сонналь* переводится как "рука-нож".

Замах в *сонналь-мокчиги* выполняются так же, как и *момтон-ан-маки*, только начинается он открытой ладонью. И следующее движение протекает так же, как и при *момтон-маки*. В конечной позиции повернутое внутрь ребро ладони должно находиться на уровне шеи при *ан-соги* и на уровне рта при *ан-хуби*.

Степень открытия руки (угол между верхним и нижним предплечьем) при этом почти всегда больше, чем при *момтон-маки*. Локоть в данном случае никогда полностью не распрямляется.



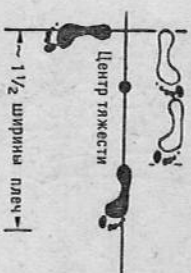


## Дзиг-куби

*Дзиг-куби* — это задняя стойка и означает дословно "повернутый назад". Преимущественно эта стойка применяется при обороне. Вес тела сосредоточен на дальней ноге, обеспечивая максимальную устойчивость при воздействии с фронта и тыла, однако стойка более уязвима при фланговом воздействии.

Основная тяжесть тела падает на стоящую сзади ногу (около 70 %). Стопа этой ноги под углом 90° (имеется в виду угол между краями стопы) направлена наружу. Сильно согнутое колено находится над пальцами ног.

Колено ближней ноги лишь слегка согнуто, и на самую ногу приходится около 30 % общего веса тела. Стопа направлена немного внутрь. Таким образом, стопа с носками стоящей спереди ноги образует с пяткой стоящей сзади ноги линию, направленную вперед.



Верхняя часть корпуса, именно в этой позиции, не подвижна и не поворачивается не только в стороны, но и вперед.

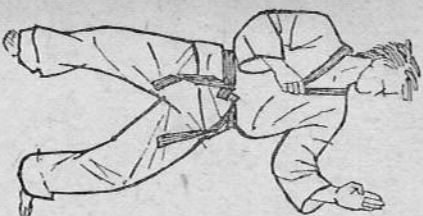
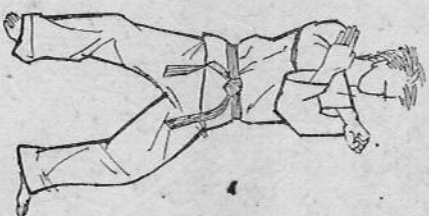
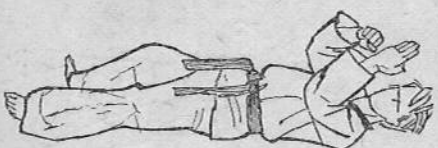


## Хансонналь-момтон-макки

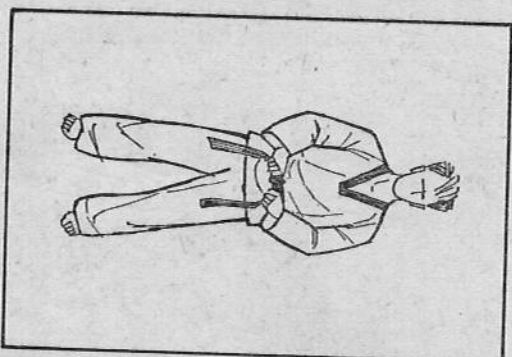
Блок ребром ладони руки наружу на уровне корпуса называется хансонналь-момтон-макки, или коротко хансонналь-макки.

Хансонналь-макки выполняется небольшой дуу наружу перед идущей назад рукой. Сначала ладонь повернута к корпусу, а затем, вместе с поступательным движением всего блока, поворачивается наружу. Предплечье, кисть руки и ребро ладони образуют при этом одну линию.

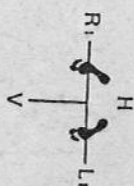
У цели ладонь находится на уровне шеи, рука согнута под углом  $90^\circ$ , предплечье под углом  $45^\circ$  и показывает на корпус и на пол (локоть не должен при этом находиться слишком высоко, так как в этом случае не удастся сделать хороший блок). В хансонналь-макки блокируются точками являются ребра ладони и внешнее предплечье.



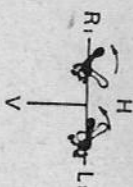


**Джунби**

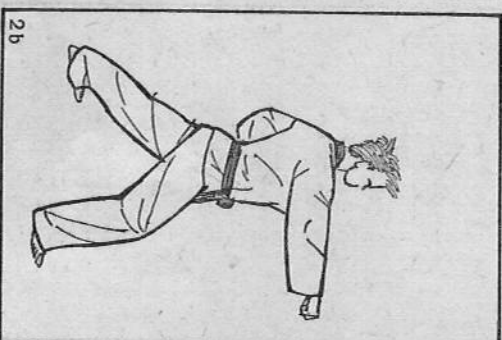
- а) Встать лицом в направлении  $V$ , левую стопу отставить в сторону  
 б) пьонхи-соги  
 в) джибон-джунби



1.  
 а) Поставить левую ногу в направлении  $L1$  и повернуть корпус влево  
 б) левая ап-соги  
 в) слева арз-макки



2.  
 а) Сделать ап-чаги правой ногой и поставить стопу в направлении  $L1$   
 б) правая ап-хуби  
 в) дубон-монтон-джируги (начинать с правой руки)





4c

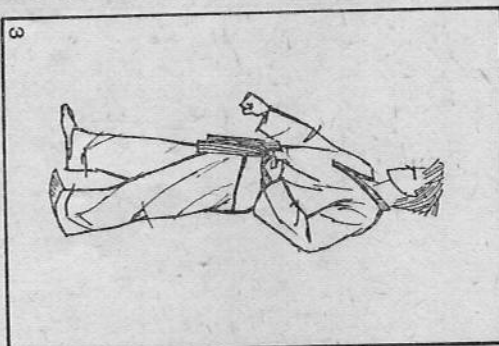
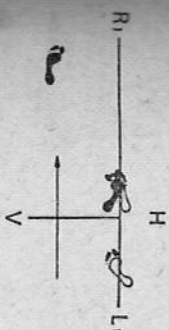


4b



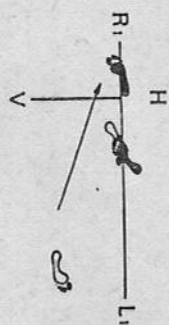
4a

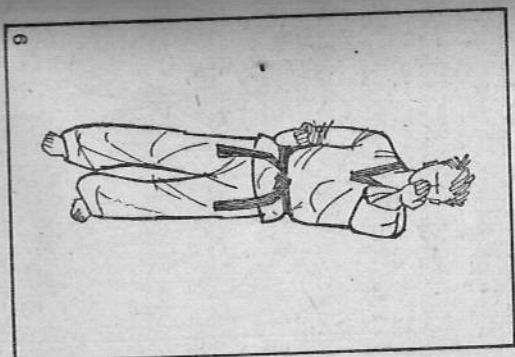
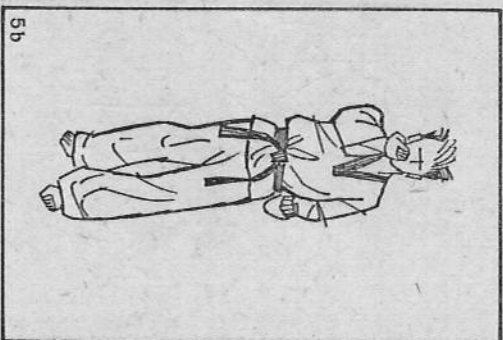
4. а) Сделать ап-чаги левой ногой и поставить стопу в направлении R1  
 б) левая ап-куби  
 в) дубон-монтон-джиругги (начинать с левой руки)



3

3. а) Повернуться на левой стопе вправо и переместить ее в направлении R1  
 б) правая ап-соги  
 в) справа арз-макки

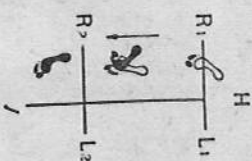




5. а) Повернуться налево на правой стопе, левую ногу переместить в направлении V  
 б) левая ап-соги  
 в) справа сонналь-мок-чиги (удар по шее)



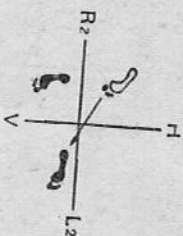
6. а) Справа сделать шаг вперед в направлении V  
 б) правая ап-соги  
 в) слева сонналь-мок-чиги



Вариант применения приемов 5 – 6

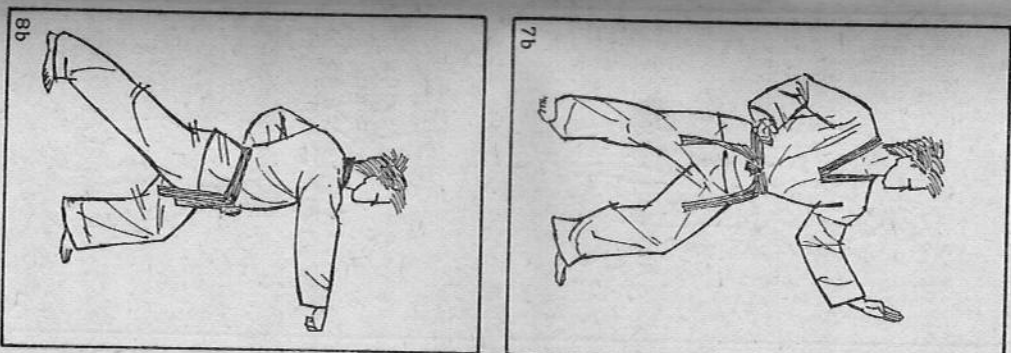
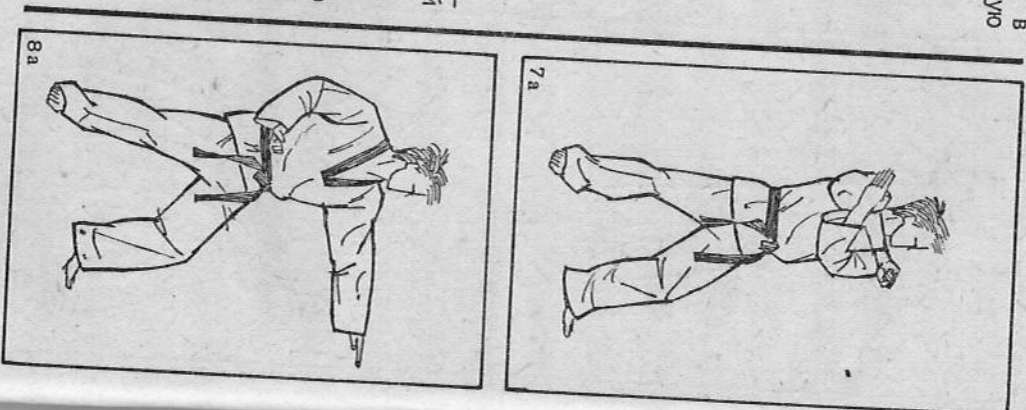
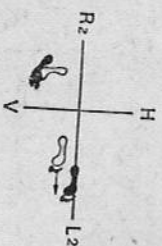


7. а) Левую стопу поставить в направлении  $L_2$ , правую ногу не переставлять  
 б) правая джит-куби  
 в) слева хансонналь-МОНГОН-МАКСИ



8.

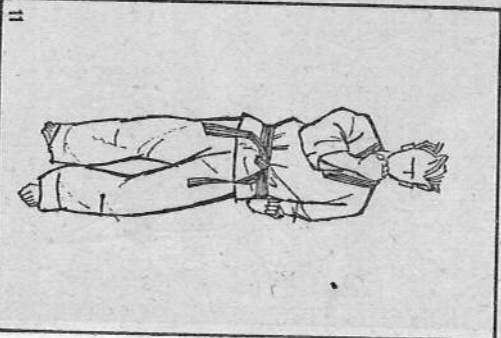
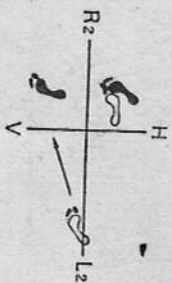
- а) Сделать скользящее движение вперед левой стопой в направлении  $L_2$   
 б) левая ап-куби  
 в) справа МОНГОН-БАРО-ДЖИРУТИ (элементы по пп. 7 и 8 выполняются быстро и слитно)



Вариант применения приемов 7-8

11.

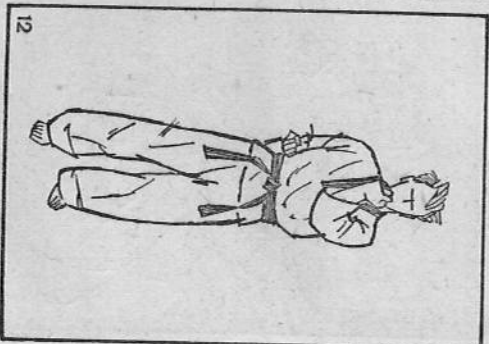
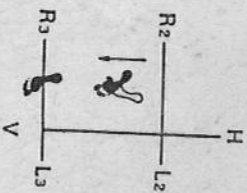
- а) Повернуться на правой стопе налево, а левую ногу переместить в направлении V  
 б) левая ап-соги  
 в) справа момтон-ан-макки



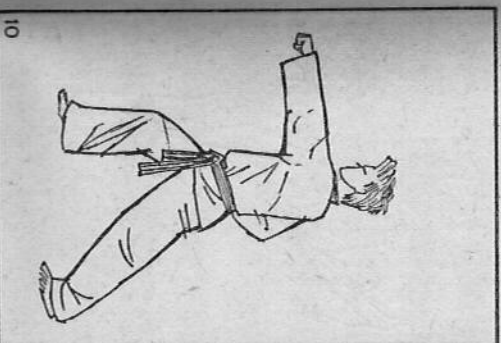
11

12.

- а) Сделать шаг вперед правой стопой в направлении V  
 б) правая ап-соги  
 в) слева момтон-ан-макки



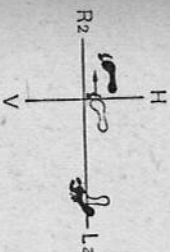
12



10

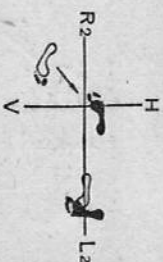
10.

- а) Сделать скользящее движение вперед правой стопой в направлении R2  
 б) правая ап-куби  
 в) слева момтон-баро-джируги (элементы, описанные в пп. 9 и 10, выполняются быстро и слитно)



9

- а) На левой стопе повернуться в направлении R2  
 б) левая дэит-куби  
 в) справа хансонгаль-момтон-макки







14b

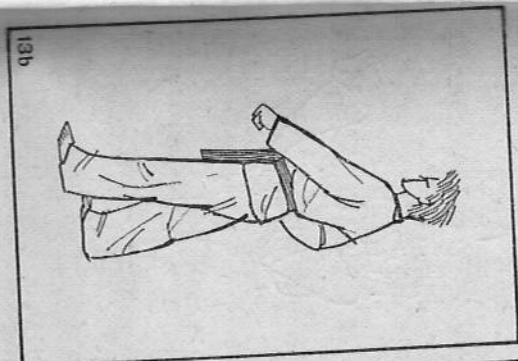


14a

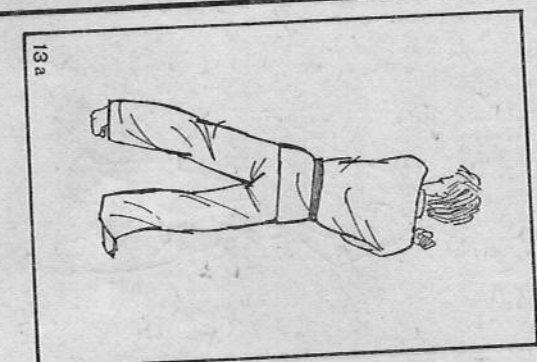
14.  
а) Сделать ап-чати правой ногой и поставить стопу в направлении R3  
б) правая ап-хуби  
в) момтон-дубон-джируги (сначала правой рукой)



14c



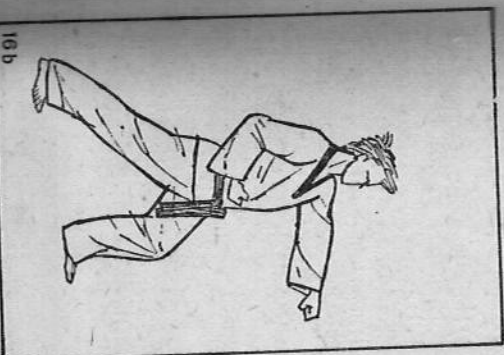
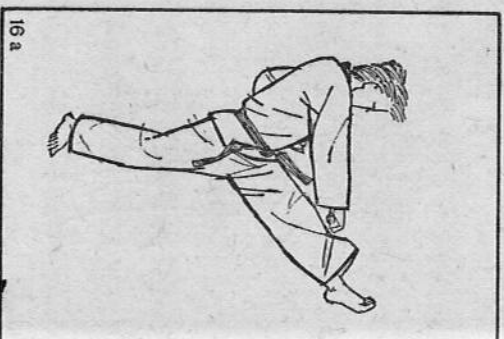
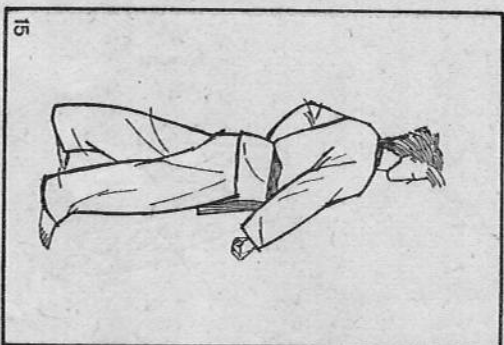
13b



13a

13.  
а) На правой стопе повернуться налево, левую ногу переместить в направлении R3.  
б) левая ап-соги  
в) слева арэ-макки





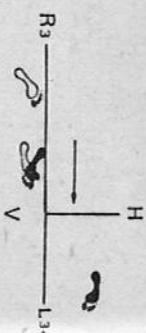
15.

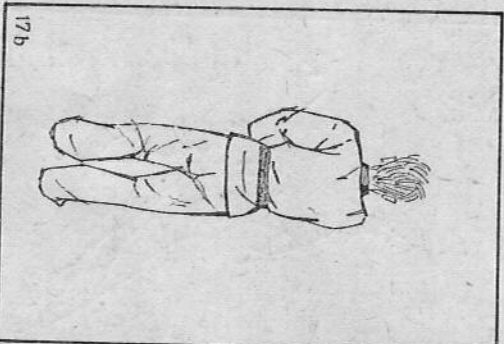
- а) На левой стопе повернуться  
вправо, правую переместить  
в направлении **Рз**  
б) правая ап-соги  
в) справа арэ-макки



16.

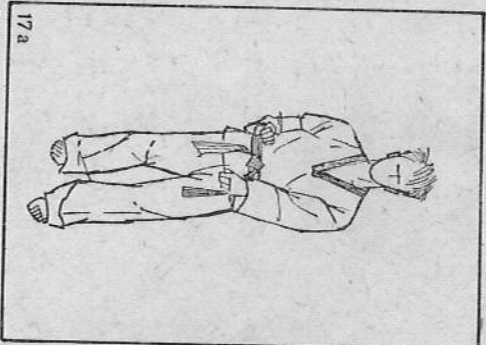
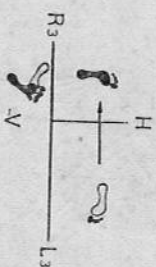
- а) Сделать ап-чали левой но-  
гой и поставить стопу в на-  
правлении **Лз**  
б) левая ап-куди  
в) **Момтон-дубон-джируги**  
(сначала левой рукой)





17b

17.  
а) На правой стопе повернуться налево и поставить левую ногу в направлении **Н**  
б) левая ап-соти  
в) слева арэ-макки и справа момтон-баро-джирути (быстро и слитно)

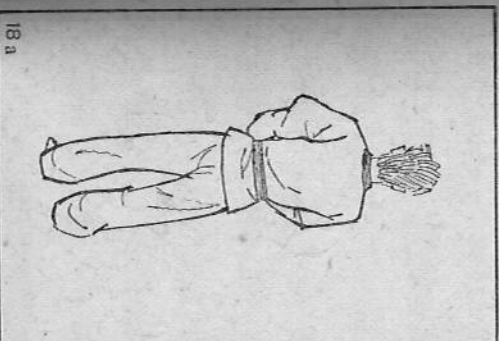


17a

Вид со стороны Н

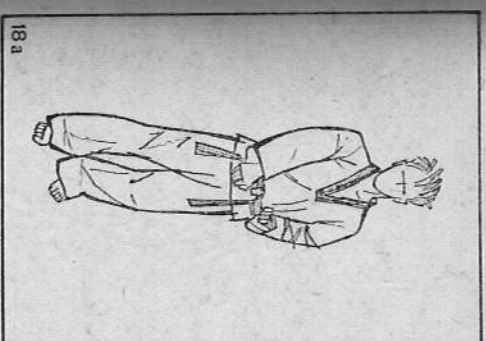
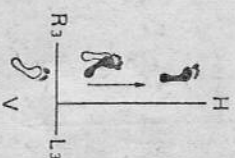


17b

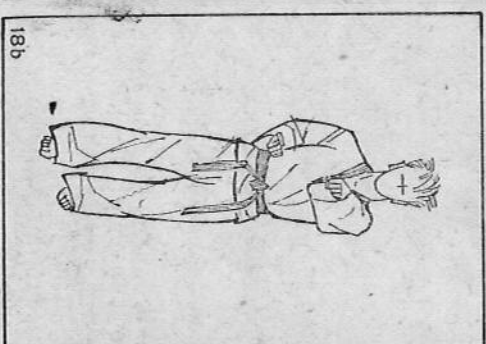


18a

18.  
а) Сдвинуть шаг справа в направлении **Н**  
б) правая ап-соти  
в) справа арэ-макки и слева момтон-баро-джирути (быстро и слитно)



18a

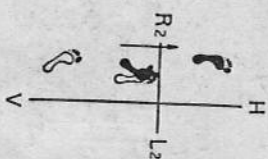


18b

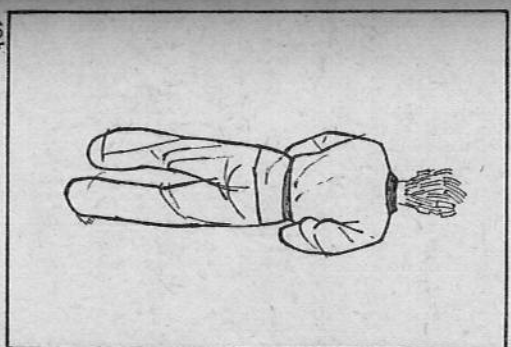


19.

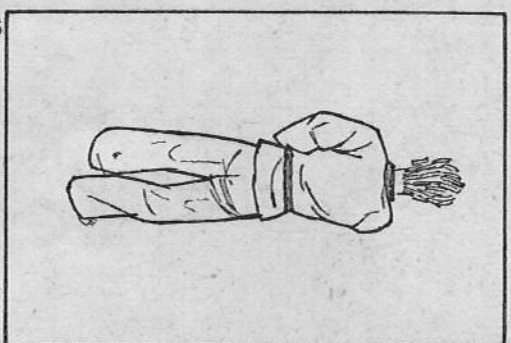
- а) Сделать ап-чаги левой ногой и переместить столу в направлении Н  
 б) левая ап-соги  
 в) арэ-макки-моитон-баро-кируги (быстро и слитно)



19 а



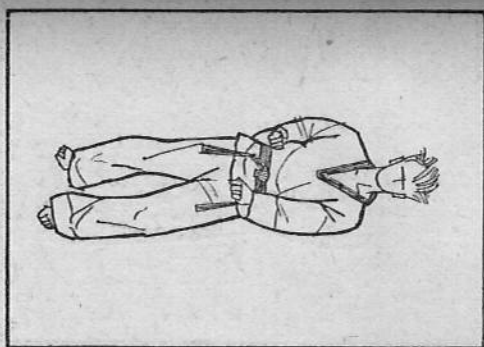
19 б



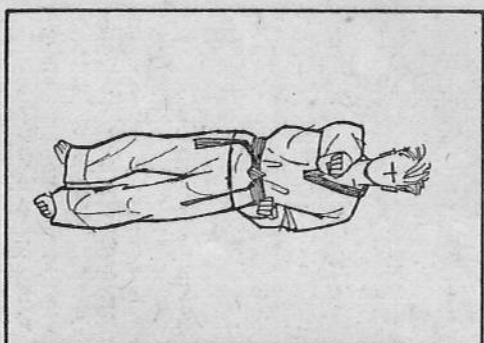
19 с



Вид со стороны Н



▲



### Тройная комбинация

Блок арэ-макки совпадает с отставлением в сторону движущейся ноги. Не забудьте в этой комбинации о контр-ударе другим кулаком!